KURIKULUM 2013
Pendidikan
Jasmani Olahraga
dan Kesehatan
10
SMA/MA
SMK/MAK
Kelas
XI
semester 1

***Disklaimer** : Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku Siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
VI, 166 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MK Kelas XI Semester 1
ISBN 978-602-282-464-0 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-282-466-4 (jilid 2)

1. PJOK -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Sumaryoto dan Soni Nopembri.
Penelaah : Hermawan Pamot Raharjo dan Dian Budiana.
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2014
Disusun dengan huruf Minion Pro, 11 pt

Kata Pengantar

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan sehari-hari yang menggunakan sebagian kecil anggota tubuh saja dengan usaha minimal, termasuk makan makanan siap saji, adalah pola hidup yang terjadi akibat kemajuan peradaban. Kenyataan ini sangat perlu diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani, yang telah dirumuskan dalam kompetensi keterampilan Kurikulum 2013 yaitu memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah konkret dan abstrak, sebagai arahan akan pentingnya kesadaran atas kebugaran dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Pendidikan Menengah Kelas XI yang disajikan dalam buku ini memuat aktivitas dan materi yang diperlukan untuk memberikan kesadaran itu; termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013 yang dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata BAB yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tentang jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk siswa Pendidikan Menengah Kelas XI. Aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membiasakan siswa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena sadar pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui gerak jasmani, olahraga dan dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata BAB yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata BAB ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Implementasi terbatas Kurikulum 2013 pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapatkan tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Walaupun demikian, sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

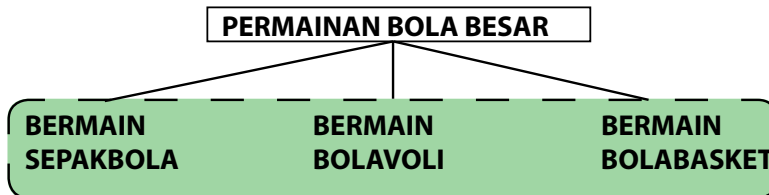
Mohammad Nuh

DAFTAR ISI

“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia,
karena dengan itu Anda dapat mengubah dunia”
– Nelson Mandela

Kami ucapkan :
Selamat belajar & mengajar
Jangan menyerah, suksesmu adalah sukses kita semua

Pelajaran I

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar

A. Kategori Keterampilan Gerak Permainan Sepakbola

Pernahkah kalian bermain permainan sepakbola. Permainan Sepakbola dimainkan di lapangan oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan dengan aturan tertentu. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali lengan/tangan, khusus penjaga gawang boleh menggunakan lengan/tangan. Peraturan permainan sepakbola yang sebenarnya perlu untuk diketahui dalam lampiran di bagian belakang buku ini. Manfaat bermain sepakbola diantaranya dapat mengembangkan kebugaran tubuh apabila dilakukan secara teratur, menjalin kerjasama, menumbuhkan kejujuran, dan menambah pengetahuan kalian tentang keterampilan gerak permainan sepakbola. Keterampilan gerak dalam permainan sepakbola adalah: menendang /*passing* /*shooting*, mengontrol/*controlling*, menggiring/*dribbling*, dan menyundul/*heading* bola.

1. Keterampilan Gerak Menendang Bola

Keterampilan gerak menendang bola dapat dilakukan dengan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

a. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

Gambar 1.1: Menendang bola dengan kaki bagian dalam

1). Berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan kanan di belakang menghadap ke bola.
2) Kaki kiri menumpu di samping bola jarak sekepalan tangan dengan ujung kaki mengarah ke depan serta lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
3) Kaki kanan dibuka keluar sehingga mata kaki mengarah ke bola dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
4) Ayunankan kaki kanan ke bola menggunakan kaki bagian dalam.
5) Gerakan selanjutnya diikuti oleh gerak lanjut dari kaki tendang yang diimbangi anggota tubuh lainnya

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b. Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1). Sikap berdiri di belakang bola.
2). Kaki tumpu harus di samping bola dengan jarak sekepalan tangan.
3). Badan sedikit condong ke depan, kedua lengan rileks untuk menjaga keseimbangan dan pandangan dipusatkan ke bola.
4).Pada saat kaki tendang mengayun ke depan, kaki mengarah ke bola, pergelangan kaki di titik tengah, ujung kaki selangkah ke samping bawah.

5). Bola ditendang tepat pada sasaran titik pusat tendangan dengan perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

6). Sikap akhir tendangan diikuti oleh gerak lanjut kaki tendang yang diikuti anggota badan seluruhnya.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Gambar 1.2. Keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

c. Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1). Sikap berdiri di belakang bola.

2). Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan jarak sekepalan tangan.

3). Kaki tendang ke belakang lurus dengan bola dan pandangan ke arah tendangan.

4). Kaki tendang diayunkan ke belakang kemudian gerakan ke depan menyentuh bola sekuat-kuatnya dengan perkenaan pada punggung kaki.

5). Sikap akhir dari tendangan diikuti dengan gerak lanjut kaki tendang dan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

6). Perhatikan gambar 1.3.

Gambar 1.3. Keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, yaitu sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

d. Aktivitas Belajar Menendang Bola

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar satu dan dua untuk mempelajari keterampilan gerak menendang bola:

1). Aktivitas I

a). Buatlah barisan dengan berpasang-pasangan.

b). Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola.

c). Jarak antara masing-masing pasangan tersebut adalah 3-5 meter.

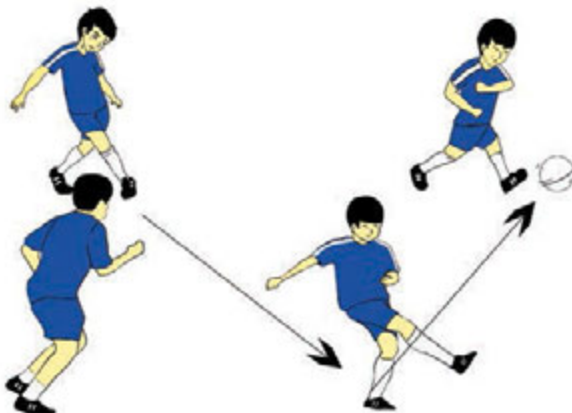
d) Bola di tendang ke arah pasanganmu menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik bawah bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, kalian amati jalannya bola.

e) Bola di tendang ke arah pasanganmu menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik tengah bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, kalian amati jalannya bola.

f) Bola di tendang ke arah pasanganmu menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik atas bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, kalian amati jalannya bola.

g) Setelah kalian lancar melakukan gerak menendang menggunakan kaki kanan, sekarang coba lakukan menendang menggunakan kaki kiri.

h) Setelah lancar, kalian dapat melakukannya dengan menendang bola sambil bergerak ke kiri-kanan dan maju-mundur.

i) Perhatikan gambar 1.4.

Gambar 1.4. Aktivitas untuk belajar Keterampilan Gerak Menendang Bola

2). Aktivitas II

a). Buatlah kelompok masing-masing 6 orang

b). Buat lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.

c). Tentukan 2 orang sebagai pemain penerima bola, 2 orang sebagai pemain bertahan, dan 2 orang sebagai pemain penyerang.

Gambar 1.5. Aktivitas Bermain untuk Belajar ketermpilan Gerak Menendang Bola

d). Pemain penyerang membawa bola dan berusaha memberikan bola kepada pemain penerima bola, pemain bertahan berusaha merebut bola dari pemain penyerang dan menghalangi bola agar tidak sampai kepada pemain penerima bola.

e). Apabila bola berhasil diterima oleh pemain penerima bola maka pemain penerima berganti menjadi pemain bertahan, pemain bertahan menjadi pemain penyerang, dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola.

f). Keterampilan yang digunakan dalam permainan ini adalah menendang bola menggunakan berbagai bagian kaki.

g) Perhatikan gambar 1.5.

2. Keterampilan Gerak Memberhentikan/Mengontrol Bola

Gambar 1.6. menghentikan / Mengontrol bola dengan telapak kaki

a. Menghentikan/ Mengontrol bola dengan Telapak Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola dengan telapak kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1). Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.

2). Dekati bola yang sedang bergerak.

3). Julurkan kaki kanan ke arah bola dan hentikan bola dengan telapak kaki.

4). Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

Perhatikanlah Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menghentikan / mengontrol bola dengan telapak kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki tidak digerakkan/ditarik ke belakang.

b. Mengontrol Bola dengan Punggung Kaki

Gambar 1.7. Menghentikan/mengontrol bola dengan punggung kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri menghadap ke arah datangnya bola, kemudian bergerak ke arah bola.
2) Julurkan kaki kanan ke arah bola, dan tahan pergerakan bola menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan.
4). Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
5). Perhatikan gambar 1.7.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menghentikan/ mengontrol bola dengan punggung kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki yang menahan bola tidak digerakkan/ditarik ke belakang.

c. Mengontrol Bola dengan Dada

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menghentikan/ mengontrol bola dengan dada dengan urutan gerakan sebagai berikut:

Gambar 1.8. Mengontrol bola dengan dada

1) Sikap berdiri mengahadap arah datangnya bola.
2) Posisikan tubuh sehingga dada satu arah dengan datangnya bola.
3). Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
4). Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.
5). Perhatikan gambar 1.8.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menghentikan/mengontrol bola dengan dada, yaitu: badan kaku, kaki tidak dibuka, dada tidak dibusungkan dan lengan/tangan tidak terbuka, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

d. Menghentikan/Mengontrol Bola dengan Paha

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menghentikan/ mengontrol bola dengan menggunakan paha dengan urutan gerakan sebagai berikut:

Gambar 1.9. Mengontrol bola dengan paha

1) Sikap berdiri mengahad arah datangnya bola, dan memposisikan badan satu arah dengan bola.
2) Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dalam posisi seimbang.
3) Angkat salah satu kaki dan tekuk lutut hingga paha berada bidang datar tepat di bawah lambungan bola.
4). Hentikan bola melalui sedikit sentuhan dengan paha.
5). Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
6). Perhatikan gambar 1.9.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola dengan paha adalah badan kaku, kaki tidak tidak diangkat, paha tidak dalam bidang datar, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

e. Menghentikan / Mengontrol Bola dengan Perut

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menghentikan/ mengontrol bola dengan menggunakan perut yang dilakukan apabila posisi bola melayang di udara atau bola pantulan dari tanah dengan urutan gerakan sebagai berikut:

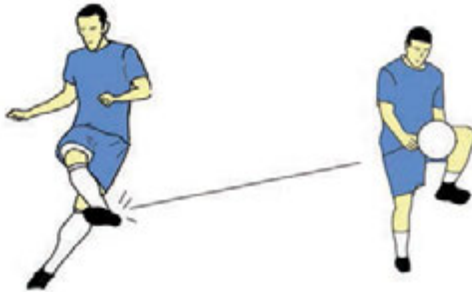
Gambar 1.10. Mengontrol bola dengan perut

1) Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
2) Posisikan tubuh segaris dengan arah datangnya bola, dan bergerak ke depan untuk menjemput bola.
3). Tahan bola menggunakan perut dengan sentuhan atau menarik perut ke belakang sambil menjaga keseimbangan.
4). Jatuhkanlah bola di antara kedua kaki.
5). Perhatikan gambar 1.10.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menghentikan/ mengontrol bola dengan perut adalah badan kaku, perut tidak rileks, kedua tangan tidak dibuka, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

f. Aktivitas Belajar Menghentikan/Mengontrol Bola

Kalian lakukanlah aktivitas belajar ini secara berpasangan untuk belajar keterampilan gerak menghentikan / mengontrol bola dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

1) Berdiri berhadapan secara berpasangan dengan jarak 3 – 5 meter.
2) Siswa A menendang/melambungkan bola ke siswa B, dan siswa B mengentikan/ mengontrol bola menggunakan telapak kaki, punggung kaki, dada, atau perut.
3) Aktivitas ini dilakukan secara bergantian, setelah kalian merasa lancar menggunakan kaki kanan lanjutkan dengan menggunakan kaki kiri untuk memperagakan keterampilan gerak menghentikan/ mengontrol bola.
4).Perhatikan gambar 1.11.

Gambar 1.11. Aktivitas untuk belajar keterampilan gerak mengontrol bola

3. Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepakbola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun daerah lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam bagian luar.

a. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak ditekuk.
2) Letakkan bola di depan depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
3) Dorong bola ke depan secara perlahan mengguankan punggung kaki bagian dalam.
4). Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.

Gambar 1.12. Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam

5). Perhatikan gambar 1.12

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak ditekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.

b. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar dengan gerakan sebagai berikut:

Gambar 1.13. Menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar

1. Berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak ditekuk.
2. Letakkan bola di depan depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
3. Dorong bola ke depan secara perlahan mengguankan punggung kaki bagian luar.

4).Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.

5).Perhatikan Gambar 1.13.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak ditekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.

c. Aktivitas Belajar Menggiring Bola

Kalian lakukanlah aktivitas belajar ini untuk belajar keterampilan gerak menggiring bola yang digabungkan dengan menendang bola ke gawang sebagai berikut:

1). Aktivitas Belajar I

Gambar 1.14. Aktivitas untuk belajar keterampilan gerak menggiring bola

(a). Siswa berbaris berbanjar ke belakang

(b). Siswa menggiring bola ke depan dengan melewati rintangan yang diletakkan sejajar dengan gawang sebanyak 5 rintangan (jarak setiap rintangan 2 meter).

(c). Pada rintangan terakhir atau ketika memasuki garis 16 meter (daerah gawang), siswa menendang bola ke gawang.

(d). Setelah menendang bola ke gawang, siswa mengambil kembali bola itu, kemudian berbaris di belakang barisan semula.

(e). Perhatikan gambar 1.14.

2). Aktivitas Belajar II

(a) Siswa berbaris berbanjar ke belakang dan memegang bola.

(b) Siswa menggiring bola ke depan dengan melewati rintangan yang diletakkan sejajar dengan gawang sebanyak 5 rintangan (jarak setiap rintangan 2 meter).

(c) Pada rintangan terakhir, bola dioperkan kepada teman yang berdiri di daerah garis 16 meter, kemudian teman tersebut mengoperkan kembali bola itu ke depan dan siswa yang menggiring bola tadi langsung menendang bola ke gawang.

(d) Setelah menendang bola ke gawang, siswa tersebut menggantikan siswa yang mengoperkan bola yang berada di daerah garis 16 meter.

(e) Siswa yang mengoperkan bola yang berada di daerah garis 16 meter mengambil bola dari gawang dan masuk ke barisan paling belakang untuk melakukan.

(f) Perhatikan gambar 1.15..

Gambar 1.15. Menggiring dan menendang bola ke gawang.

4. Keterampilan Gerak Menyundul Bola

Keterampilan gerak menyundul bola (*heading*) adalah suatu upaya mengambil bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala/dahi. Perkenaan bola pada kepala saat melakukan sundulan adalah dahi, karena dahi merupakan bagian kepala yang terkuat. Menyundul bola dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan.

a. Menyundul Bola dengan Awalan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menyundul bola dengan awalan dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1). Berdiri dalam posisi seimbang menghadap arah datangnya bola.

2). Pandangan mengarah datangnya bola di udara.

Gambar 1.16. Menyundul bola dengan awalan

3). Bergerak mendekati bola setelah berjarak kira-kira satu meter antara kepala dan bola, lalu melompat untuk melakukan sundulan dengan menguatkan leher.

4). Sundulan bola dilakukan dengan dahi.

5). Mendarat dengan tumpuan kaki sedikit ditekuk.

6). Perhatikan gambar 1.16.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menyundul bola dengan awalan, yaitu: badan kaku dan tidak seimbang, pandangan tidak pada bola, tidak bergerak mendekati bola, dan perkenaan tidak pada kening/dahi.

b. Menyundul Bola Tanpa Awalan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menyundul bola tanpa awalan dapat dilakukan dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1). Berdiri dalam posisi seimbang menghadap ke arah datangnya bola.

2). Kedua kaki dibuka sejajar bahu dan pandangan ke arah datangnya bola.

3). Kedua lengan terbuka ke samping tetapi rileks.

4). Bergerak mendekati bola dan lakukan sundulan dengan menguatkan leher.

5). Sundulan bola dilakukan dengan dahi.

Gambar 1.17. Menyundul bola tanpa awalan

6). Perhatikan gambar 1.17.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menyundul bola tanpa awalan, yaitu: badan kaku dan tidak seimbang, pandangan tidak pada bola, tidak bergerak mendekati bola, kedua lengan tidak rileks, dan perkenaan tidak pada dahi.

c. Aktivitas Belajar Gerak Menyundul Bola

Kalian lakukanlah aktivitas belajar ini untuk belajar keterampilan gerak menyundul bola sebagai berikut:

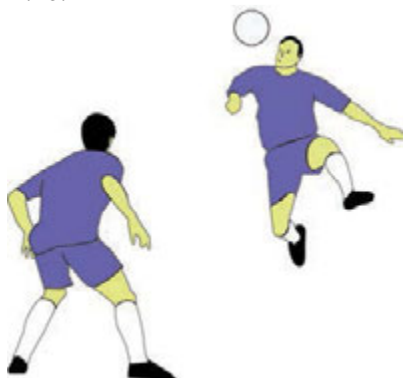
1). Siswa saling berpasangan dengan jarak 3-5 meter.

2).Salah satu siswa memegang bola dan melambungkan bola kepada siswa pasangannya yang dalam posisi siap dan menyundul bola.

3).Siswa menyundul bola dengan perkenaan dahi.

4).Lakukan menyundul bola dengan awalan dan tanpa awalan.

5).Lakukan secara bergantian sampai batas waktu yang ditentukan guru.

6).Perhatikan gambar 1.18.

Gambar 1.18. Aktivitas berpasangan untuk belajar keterampilan gerak menyundul bola

6. Ringkasan

Permainan sepakbola merupakan permainan yang banyak memerlukan penguasaan keterampilan gerak. Kategori keterampilan gerak dalam sepakbola

adalah menendang bola, mengontrol, menggiring bola, dan menyundul bola. Keterampilan gerak dalam permainan sepakbola dapat dianalisis dan dikembangkan dengan cara mempelajari urutan gerakan yang benar serta menggabungkan beberapa keterampilan gerak dalam suatu aktivitas gerak, baik secara berpasangan maupun berkelompok. Hal ini dilakukan agar kalian dapat mengembangkan keterampilan gerak dan berkomunikasi dengan teman lain sehingga terjalinnya kerjasama, disiplin, toleransi, dan menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. Sebelum, selama, dan sesudah melakukan permainan sepakbola sebaiknya kalian berdoa dan bersyukur kepada Tuhan atas segala anugrah yang telah diberikan.

7. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan siswa akan dinilai melalui portofolio, tes tertulis berupa tulisan / hasil kerja kajian konsep, dan prinsip permainan sepakbola.

b. Sikap

Sikap siswa selama mengikuti pelajaran permainan sepakbola akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku siswa yang meliputi tanggungjawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas.

c. Keterampilan

Keterampilan siswa akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan sepakbola yang meliputi: (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.

B. Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan basket adalah membuat angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket/keranjang lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka/memasukkan bola ke basket/keranjang regu kita. Dalam memainkan bola setiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan bola, menggelundungkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan. Keterampilan gerak dalam permainan bolabasket adalah mengoper/*passing*, menggiring/*dribbling*, menembak ke ring/*shooting*, meneumpu satu kaki/*pivot*.

Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dan gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Tujuan permainan bolabasket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan keterampilan gerakan dengan baik. Pada permainan bolabasket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan gerak yang baik.

1. Keterampilan Gerak Mengoper Bola

a. Mengoper Bola Setinggi Dada

Gambar 1.31. Mengoper bola setinggi dada

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengoper bola setinggi dada melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1). Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.

2). Pandangan lurus ke arah mana bola akan dioperkan.

3). Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan posisi siku ditekuk mendekati badan.

4). Dorong bola dengan meluruskan lengan dan ibu jari diputar ke bawah sehingga tangan lurus dan lecutan pegelangan tangan.

5). Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.

6). Perhatikan gambar 1.31.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak mengoper bola setinggi dada, yaitu: saat berdiri kaki tidak membuka, kaki sejajar, bola tidak dipegang dengan kedua tangan, dorongan bola kurang maksimal, dan tidak ada gerakan lanjutan.

b. Mengoper Bola dengan Pantulan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengoper bola dengan pantulan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1). Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.

Gambar 1.32. Mengoper bola dengan pantulan

2). Kedua tangan memegang dan salah satu tangan ditempatkan di belakang bola.

3). Dorong bola ke arah bawah sehingga memantul ke lantai/tanah.

4). Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.

5). Perhatikan gambar 1.32.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak mengoper bola dengan pantulan, yaitu: saat berdiri kaki tidak membuka, kaki sejajar, satu tangan tidak memegang bola di bagian belakang, dorongan bola kurang maksimal, memantulkan bola terlalu dekat dengan diri sendiri dan penerima, serta tidak ada gerakan lanjutan.

c. Mengoper Bola dengan Satu Tangan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengoper bola dengan satu tangan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

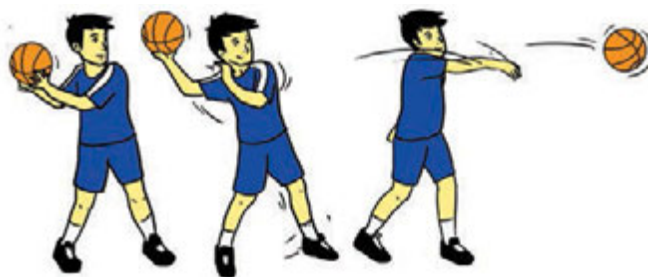
1). Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.

2). Salah satu tangan memegang bola.

3). Pindahkan berat badan ke belakang kemudian dorong bola ke atas dengan mengayunkan tangan ke depan atas.

4). Lepaskan bola ketika tangan lurus ke depan.

5). Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.

6) Perhatikan gambar 1.33.

Gambar 1.33. Mengoper bola dengan satu tangan

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak mengoper bola dengan satu tangan, yaitu: saat berdiri kaki tidak membuka, kaki sejajar, tangan kurang maksimal dalam memegang bola, dorongan bola kurang maksimal, dan tidak ada gerakan lanjutan.

d. Mempraktikkan Gerak Mengoper Bola dalam Bentuk Bermain

Coba lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan:

1). Permainan ini dimainkan oleh satu kelompok (enam orang).

2). Penyerang harus berupaya untuk menguasai bola selama mungkin dengan menggunakan teknik mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan.

3). Pemain bertahan sebisa mungkin menggagalkan penyerangan yang di lakukan tiga penyerang dengan segala cara tanpa melanggar aturan.

4). Jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang di anggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.

5). Perhatikan gambar 1.34.

Gambar 1.34. Permainan bolabasket 3 lawan 3 setengah lapangan

2. Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Gambar 1.35. Menggiring bola

Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola melalui urutan gerakan sebagai berikut:

a. Berdiri dengan badan sedikit condong ke depan.

b. Salah satu kaki di depan dengan lutut sedikit ditekuk.

c. Pegang bola dengan dua tangan di samping badan.

d. Pandangan ke depan atau kepala lawan.

e. Pantulkan bola dengan satu tangan dengan teratur.

f. Saat bola bergerak ke atas, telapak tangan menerima bola dan usahakan mengikuti gerak bola ke atas (usahakan perkenaan tangan dan bola tidak bersuara).

g. Cobalah lakukan dengan berjalan, lari pelan, dan lari agak cepat.

h. Perhatikan gambar 1.35

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menggiring bola, yaitu: saat berdiri salah satu kaki tidak berada di depan, pantulan bola ke bawah terlalu keras, pantulan tidak teratur, pandangan terlalu menunduk, dan telapak tangan terlalu kaku.

a. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Coba kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar gerak menggiring bola:

Gambar 1.36. Permainan bolabasket 1 lawan 1/berpasangan

1). Permainan ini dimainkan secara berpasangan.
2). Satu pasangan mendapatkan satu bola.
3). Salah satu siswa berusaha menggiring bola hingga batas garis lapangan yang ditentukan.
4). Siswa yang lain berupaya merebut bola dengan cara membayangi siswa pasangannya yang sedang menggiring bola.
5). Lakukan aktivitas tersebut secara bergantian hingga waktu yang telah ditentukan oleh gurumu.
6). Perhatikan gambar 1.36.

3. Keterampilan Gerak Menembak Bola Ke Ring/Keranjang

a. Menembak Bola dengan Satu Tangan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menembak bola dengan satu tangan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1). Sikap awal berdiri tegak menghadap ring/keranjang, salah satu kaki di depan dengan rileks.
2). Peganglah bola dengan dua tangan.
3). Dorong bola ke depan atas dari bahu sebelah kanan, dengan sedikit memutar lengan ke arah bawah kanan sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak di permukaan jari-jari dan hampir di seluruh telapak tangan kanan/kiri.

4). Tangan kiri/kanan membantu agar bola tidak jatuh sebelum dilemparkan atau ditembakkan.

5). Pada saat akan melepaskan tembakan, tekuk kedua lutut serta tariklah bola sedikit ke belakang dengan irama gerakan menolak tembakan.

6). Setelah bola lepas, pindahkan berat badan ke kaki depan dan melangkah.

7). Perhatikan gambar 1.37.

Gambar 1.37. Menembak bola dengan Satu tangan

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menembak bola dengan satu tangan, yaitu: saat berdiri salah satu kaki tidak berada di depan, dorongan bola kurang kuat dan tidak ke arah depan atas, tangan yang menembak terlalu kaku, lutut kurang ditekuk ketika akan melepaskan bola, dan tidak ada gerakan lanjutan.

b. Menembak Bola dengan Dua Tangan dan Loncatan Sambil Meloncat

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menembak bola dengan dua tangan dan loncatan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri, badan agak condong dengan kaki dibuka selebar bahu mengahdap ke ring basket.

2) Kedua telapak tangan memegang bola membentuk huruf W di depan dada.

3) Langkah tungkai dan kaki mengikuti irama langkah kanan-kiri-kanan atau kiri-kanan-kiri mendekati ring (lihat gambar 1.38).

4) Lecutkan kedua tangan dan mendaratlah dengan mengeperkan kedua lutut dan salah satu kaki di depan.

5) Perhatikan gambar 1.38.

Gambar 1.38. Menembak bola dengan dua tangan dan loncatan

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menembak bola dengan dua tangan dan loncatan, yaitu: saat berdiri kaki tidak dibuka, dorongan bola kurang kuat dan tidak ke arah depan atas, tangan yang menembak terlalu kaku, lutut kurang ditekuk ketika akan melepaskan bola, tidak ada loncatan, dan tidak ada gerakan lanjutan.

c. *Lay-up*

Gambar 1.39. Rangkaian gerakan lay-up

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak *lay-up* melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dengan jarak 3-4 meter dari ring dan arahkan pandangan ke ring basket.
2) Pegang bola dengan kedua tangan.
3) Langkah tungkai dan kaki mengikuti irama langkah kanan-kiri-kanan atau kiri-kanan-kiri mendekati ring (lihat gambar 1.39).

Gambar 1.40. Langkah kaki gerakan lay-up

4) Mendaratlah dengan kedua kaki dan lutut sedikit mengeper dan ikuti dengan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan.
5) Perhatikan gambar 1.39.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *lay-up*, yaitu: langkah kaki tidak teratur, tangan dan kaki kurang harmonis saat mendekati ring, langkah kaki terlalu lebar, bola tidak terkuasai dengan baik sehingga terlepas dari tangan, tidak ada loncatan, dan tidak ada gerakan lanjutan setelah bola lepas.

d. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Menembak Bola Ke Ring/Keranjang

Gambar 1.41. Permainan bolabasket 3 lawan 2 setengah lapangan

Coba lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak menembak bola ke ring/keranjang:

1). Permainan ini dimainkan secara berkelompok (lima orang).

2). Dua orang sebagai pemain bertahan dan tiga orang sebagai penyerang

3). Gunakan setengah lapangan dengan satu ring basket sebagai sasaran.

4). Penyerang yang lebih banyak dari pemain bertahan berupaya mencetak poin sebanyak-banyaknya ke ring basket dengan menggunakan keterampilan gerakan menembak bola dengan satu tangan, dua tangan, dan lay-up.

5). Pemain bertahan sebisa mungkin menggagalkan penyerangan yang dilakukan tiga penyerang dengan segala cara tanpa melanggar aturan.

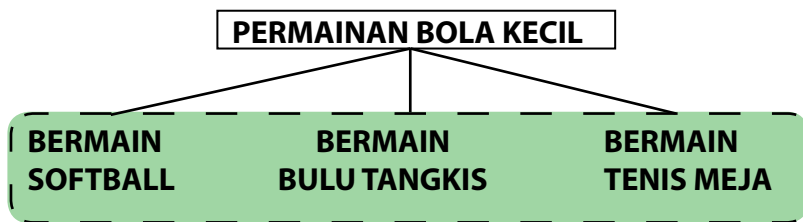
6). Jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang di anggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan dua orang yang bertahan.

7). Perhatikan gambar 1.41.

4. Ringkasan

Keterampilan gerak dalam permainan bolabasket meliputi: mengoper bola, menggiring bola, dan menembak bola ke ring/keranjang. Keterampilan gerak mengoper bola dapat dilakukan dengan setinggi dada, pantulan, dan dengan satu tangan. Keterampilan gerak menggiring bola dapat dilakukan sambil berjalan, berlari, dan maneuver-manuver tertentu sesuai dengan kebutuhan saat bermain. Keterampilan gerak menembak bola ke ring/keranjang dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan loncatan, serta *lay-up*. Semua keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui permainan-permainan sederhana sebelum bermain bolabasket yang sesungguhnya. Para siswa dapat melakukan analisis dan juga identifikasi terhadap berbagai kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan suatu keterampilan gerak.

Pelajaran II

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil

A. Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bulutangkis

Bulutangkis adalah suatu aktivitas permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net. Permainan ini berlaku untuk putra dan putri dengan bentuk tunggal *(single)*, ganda *(double)*, dan ganda campuran *(mixed double)*. Inti permainan ini adalah memukul *cock (shutllecock)* di lapangan lawan melalui atas net (jaring). Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan dimana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan tipuan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang teregang di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis, meliputi: keterampilan memegang raket *(grip)*, keterampilan menempatkan posisi, langkah kaki *(footwork)* dan pukulan *(strokes)* yang meliputi: servis, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, pukulan *lob,* serta pukulan *smash.*

1. Keterampilan Gerak Memegang Raket *(Grip)*

Ada beberapa macam pegangan raket dalam permainan bulutangkis. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak memegang raket di bawah ini:

a. Pegangan Cara Inggris *(English Grip)*

Gambar 2.11. Pegangan cara inggris

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, hingga bagian tepi raket lurus dengan ujung huruf V yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk. Perhatikan gambar 2.11.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang raket cara Inggris, yaitu: pegangan kurang kuat, posisi tangan tidak seperti menjabat tangan, pegangan tidak dilakukan oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk, dan pergelangan tangan terlalu kaku.

b. Pegangan Backhand *(Backhand Grip)*

Gambar 2.12. Pegangan backhand

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran ke kanan, hingga ibu jari pemegang raket melekat atau menumpu pada bagian yang lebar daripada *handle*. Perhatikan gambar 2.12.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang raket cara *backhand*, yaitu: pegangan kurang kuat, posisi tangan telungkup, ibu jari tidak melekat di *handle*, dan pergelangan tangan terlalu kaku.

Gambar 2.13. Pegangan "gebuk kasur"

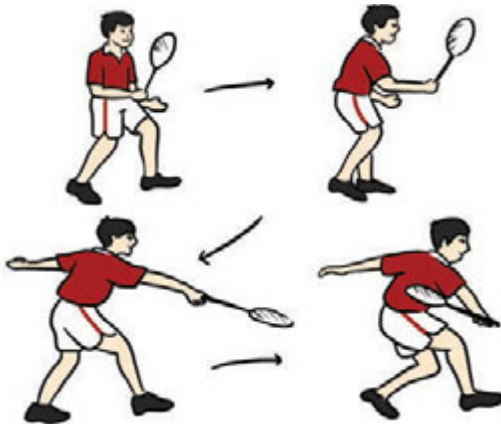
c. Pegangan "Gebuk/Geblek Kasur" atau Panci-Goreng *(Frying Pan Grip)*

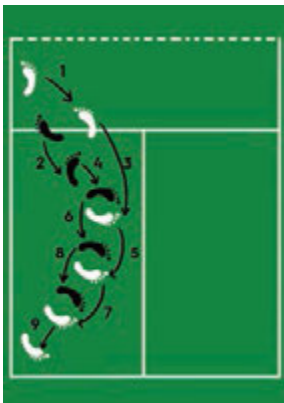
Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran ke kiri, hingga muka raket menghadap ke bawah/atas. Perhatikan gambar 2.13.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang raket cara "gebuk kasur", yaitu: pegangan kurang kuat, posisi tangan tidak telungkup, ibu jari tidak melekat di handle, muka raket tidak menghadap ke bawah/atas, dan pergelangan tangan terlalu kaku.

2. Keterampilan Gerak Langkah Kaki (*Footwork*)

a. Gerak Langkah Kaki *(footwork)*

Langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul. Cobalah kalian lakukan dan analisis macam-macam langkah kaki berikut ini:

Gambar 2.14. Gerakan langkah kaki berurutan

1) Langkah berurutan, baik langkah ke depan, samping maupun ke belakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berturutan atau berdampingan. Perhatikan gambar 2.14.

Gambar 2.16. Gerak langkah kaki bergantian/silang

2) Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah. Perhatikan gambar 2.15.

Gambar 2.17. Gerak langkah kaki lebar dan loncatan

3) Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat. Perhatikan gambar 2.17.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika langkah kaki/*footwork* dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak ada gerak lanjut.

b. Aktivitas Belajar Gerak Langkah Kaki

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar untuk keterampilan gerak langkah kaki/*footwork* dalam bulutangkis di bawah ini:

1) Berbarislah dengan berbanjar sesuai jumlah yang ada.
2) Simpanlah 10 buah *shuttlecock* pada jarak 4-5 meter.
3) Lakukan lari ditempat.
4) Ambilah *shuttlecock* dengan lari bolak-balik maju dan mundur.
5) Ambilah *shuttlecock* dengan lari bolak-balik menyamping kiri dan kanan
6) Lakukan aktivitas secara berulang-ulang dengan mempraktikkan gerak langkah berurutan, bergantian, dan kaki lebar dan loncatan.
7) Perhatikan gambar 2.18.

Gambar 2.18. Aktivitas belajar gerak langkah kaki

3. Keterampilan Gerak Servis

Servis dalam bulutangkis sangat penting, oleh karena itu harus bisa dikuasai cara melakukan servis dengan baik dan berbagai variasi. Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah: bola servis harus masuk di area lapangan servis lawan, posisi kaki tidak menginjak garis saat servis, posisi bola yang akan dipukul tidak boleh lebih tinggi dari pusar pemain yang akan melakukan servis, gerak lanjut *(follow through)* sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

a. Gerak Servis Panjang

Cobalah sekarang kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis panjang melalui urutan gerakan sebagai berikut:

Gambar 2.19. Gerakan servis panjang

1) Berdiri kedua kaki dibuka salah satu di depan keadaa rileks.
2) Tangan kiri memegang *shutllecock*, tangan kanan memegang raket.
3) Ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan *shutllecock* hingga terjadi persentuhan.
4) *shutllecock* harus melambung tinggi.
5) Lakukan secara berulang-ulang dengan berusaha melewati net.
6) Perhatikan gambar 2.19.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan servis panjang dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, servis terlalu panjang atau terlalu pendek, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b. Keterampilan gerak servis pendek

Cobalah sekarang kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis pendek melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri 10 cm dari garis servis pendek.
2) Kaki kanan didepan dan berat badan tertumpu pada kaki kanan.
3) Tangan kiri memegang kok dantangan kanan memegang raket.
4) Ayunkan raket dengan pelan dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan.
5) Persentuhan terjadi dibawah pinggang dan sasarannya garis servis pendek.
6) Perhatikan gambar 2.20.

Gambar 2.20. Gerakan servis pendek

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika servis pendek dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, cara memukul bola yang kurang pas/tidak masuk daerah servis, cara memegang raket, cara memegang shuttlecock yang kurang benar, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

c. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Servis

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar untuk keterampilan gerak sevis dalam bulutangkis di bawah ini:

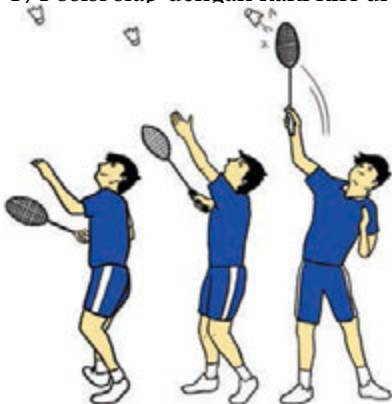
1) Carilah teman pasangan.
2) Saling berhadapan dengan dibatasi net.
3) Lakukan secara bergantian servis panjang dan pendek.
4) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan guru.
5) Semakin banyak kalian melakukan servis akan semakin dapat menguasai gerak servis.
6) Perhatikan gambar 2.21.

Gambar 2.21. Aktivitas belajar keterampilan gerak servis

4. Keterampilan Gerak Pukulan

a. Gerak Pukulan *Lob*

Pukulan *lob* dalam bulutangkis dapat berfungsi untuk mengatur serangan. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan *lob* sebagai berikut:

1) Posisi siap dengan kaki kiri di depan kaki kanan dibelakang.
2) Pandangan ke arah datangnya kok.
3) Raket di belakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas.
4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
5) Sasaran adalah garis belakang.
6) Gerak lanjut *(follow through)* sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.
7) Perhatikan Gambar 2.22.

Gambar 2.22. Gerakan pukulan lob

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak pukulan *lob* dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, cara memukul bola *lob* yang kurang pas, cara memegang raket, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

b. Gerak Pukulan *Choop*

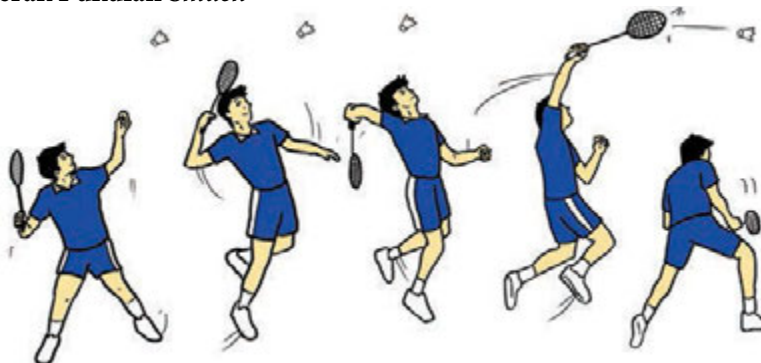
Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan *choop* dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

1) Posisi siap dan kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
2) Pandangan ke arah datangnya *kock.*

Gambar 2.23. Gerakan pukulan choop

3) Raket di belakang kepala di mana siku dan bahu harus diatas.
4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
5) Sasaran adalah daerah paling depan dekat net pertahan lawan.
6) Perhatikan gambar 2.23.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak pukulan choop dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, cara memukul bola choop yang kurang pas, cara memegang raket, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

c. Gerak Pukulan *Smash*

Gambar 2.24. Gerakan pukulan smash

Pukulan *smash* dalam bulutangkis sangat penting untuk serangan. Oleh karena itu, cobalah kalian lakukan dan analisis gerak pukulan *smash* melalui gerakan berikut ini:

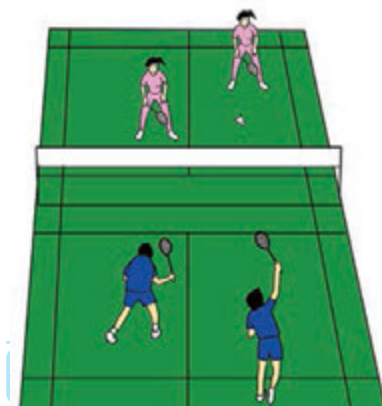
1) Posisi siap dengan kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
2) Pandangan ke arah datangnya kok.

3) Raket di belakang kepala di mana siku dan bahu harus diatas.
4) Persentuhan terjadi didepan atas kepala.
5) Sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan.
6) Pukulan harus dengan power yaitu kuat dan cepat.
7) Perhatikan gambar 2.24.

Kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan *Smash* bulutangkis adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, servis terlalu lemah sehingga nyangkut atau terlalu kuat sehingga keluar, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

d. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak *Smash*

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini untuk belajar keterampilan gerak pukulan, baik *lob, choop*, maupun *smash*:

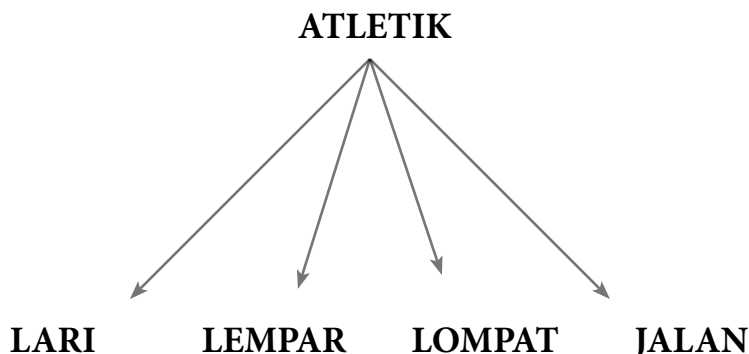
1) Carilah teman pasangan kalian.
2) Lakukan permainan dengan di mulai servis.

Gambar 2.25. Bermain dengan aturan serderhana

3) Saat permainan, lakukan semua pukulan, baik *lob, choop,* maupun *smash.*
4) Setiap *sutlecock* yang jatuh di daerah lawan di anggap masuk.
5) Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
6) Pemenangnya yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu.
7) Perhatikan gambar 2.25.

5. Ringkasan

Bulutangkis adalah suatu permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net. Inti permainan ini adalah memasukkan *cock* (bola/bulu) di lapangan lawan melalui atas net (jaring). Bulutangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan, serta bola yang berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis yang meliputi: memegang raket *(grip),* gerak langkah kaki *(footwork),* servis (pendek dan panjang), dan pukulan/*strokes (lob, choop,* maupun *smash)* perlu dipelajari dan dikuasai agar dapat bermain bulutangkis dengan baik.

Pelajaran III

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang, karena gerakan – gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari – hari.

A. Kategori Keterampilan Gerak Lari

1. Kategori keterampilan gerak Lari jarak Pendek

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Secara teknis sama yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin banyak tenaga yang harus dibutuhkan.

Dalam belajar lari jarak pendek/*sprint*, beberapa hal yang harus dipelajari tahap-tahapnya yaitu:

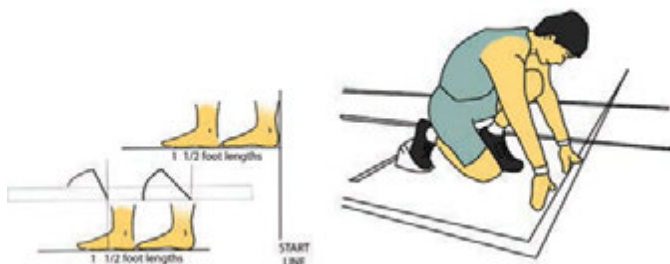
a. Gerak Start jongkok

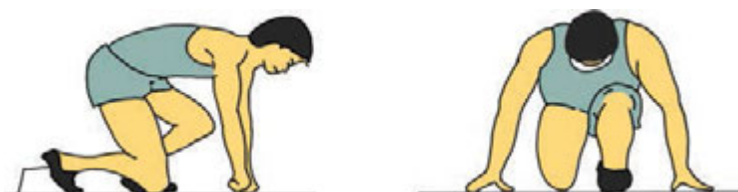
Gambar 3.1 Phase lari jarak pendek

Lari jarak pendek dibagi dalam empat *phase* :

1)Posisi “ BERSEDIA”

Dalam posisi “Bersedia” pelari telah siap di *start block* dan mengambil sikap/ posisi awal.

Penempatan *start-block* dan pangaturan/penyetelannya:

Gambar 3.2 Penempatan kaki pada startblok

Posisi “BERSEDIA”

Gambar 3.3 Posisi aba-aba “BERSEDIA”

Sifat – Sifat Teknis :

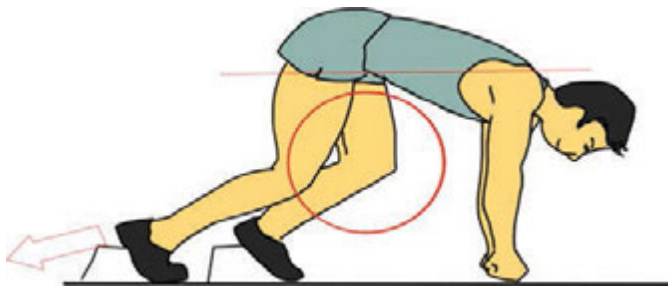
a) Blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start.

b) Blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan.

c) Blok depan biasanya dipasang lebih datar.

d) Blok belakang biasanya dipasang lebih curam.

Kesalahan yang sering terjadi ketika mengambil posisi saat aba-aba "bersedia" adalah sikap badan kaku, badan kurang condong ke depan, pinggang kurang tinggi atau terlalu rendah.

2) Posisi " SIAAAP "

Gambar 3.4 Posisi aba-aba "SIAAP"

Sifat – Sifat Teknis :

a) Lutut-lutut ditekan ke belakang.

b) Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku

c) Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.

d) Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.

e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

Gambar 3.5 Posisi aba-aba "YAA"

3) Gerakan/*Phase* dorongan *(drive)*. Saat aba-aba "YAA" atau bunyi pistol, pelari meninggalkan start-blok dan melakukan/membuat langkah pertama lari.

Sifat – Sifat Teknis :

a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok.

b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.

c) Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.

d) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.

e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

4) *Phase* lari percepatan/akselerasi

Dalam *phase* lari percepatan, menambah kecepatan lari dan membuat/melakukan transisi ke gerakan berlari.

Gambar 3.6 Phase Lari Percepatan

Sifat – Sifat Teknis :

a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.

b) Condong badan ke depan dipertahankan.

c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan *(recovery).*

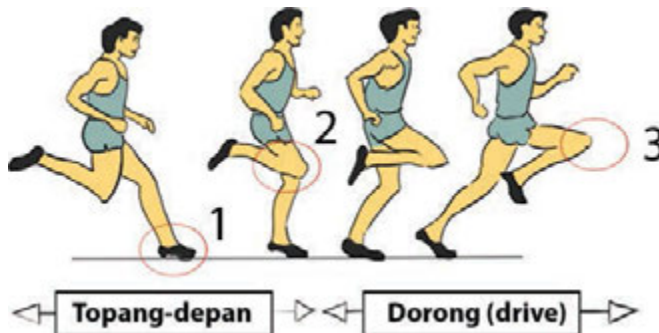
d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.

e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20 – 30 meter.

b. Gerak Lari

Gambar 3.7 Phase deskripsi

Tiap langkah terdiri dari suatu *Phase* Topang (yang dapat dirinci menjadi satu *phase* topang depan dan satu *phase*-dorong) dan suatu *Phase* Layang (yang dirinci menjadi *phase*-ayun-depan dan satu *phase* pemulihan).

1) *Phase* topang depan dan dorong *(drive)*

Gambar 3.8 Phase topang depan dan dorong

Tujuan : untuk memperkecil hambatan saat sentuh-tanah dan untuk memaximalkan dorongan ke depan.

Sifat – Sifat Teknis :

a) Mendarat pada telapak kaki (1).

b) Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipecepat (2).

c) Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.

d) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal (3).

2) Phase layang

Gambar 3.9 Phase melayang

Tujuan : Untuk memaximalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh-tanah.

Sifat – Sifat Teknis :

a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1).

b) Lutut kaki topang bengkok dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2).

c) Ayunan lengan aktif namun rileks.

d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3).

3) Gerakan langkah kaki :

a) Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

b) Ayunan lengan. Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.

c) Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan ke depan lintasan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, menapak sampai telapak kaki dan tumit, kaki ayun maupun tumpu kurang konstan gerakannya, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

c. Gerak Memasuki Garis *Finish*

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis finish sangatlah rugi.

Teknik memasuki garis *finish* :

1) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish.*

2) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.

Yang dilarang adalah :

1) Tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis *finish,*

2) Tidak boleh menggapai pita *finish* dengan tangan, dan

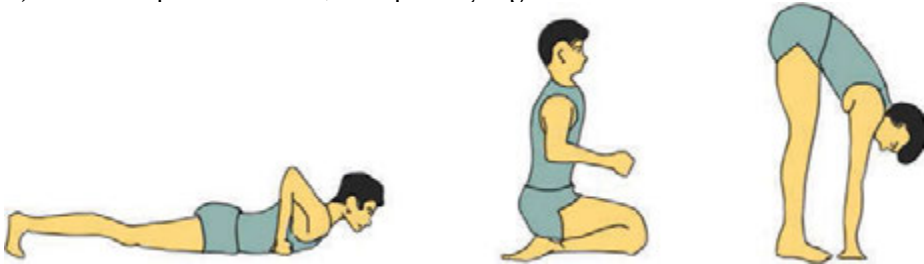
3) Tidak boleh berhenti mendadak di garis *finish.*

Gambar 3.10 Saat memasuki garis finish

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, meloncat, mengurangi kecepatan, tangan berusaha meraih pita, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

d. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Lari

Guru memberikan penjelasan tentang teknik *start* jongkok melalui informasi secara lisan, gambar, demontrasi gerakan dan siswa mengamati, memperhatikan penjelasan dan demontrasi gerakan.

1) Aktivitas pertama : *start,* dari posisi yang berbeda-beda.

Gambar 3.11 Latihan start dengan variasi

a) Dari posisi di atas dilanjutkan bergerak ke posisi lari dan melakukan lari percepatan (akselerasi)

b) Dapat dilakukan secara individu atau berpasangan (satu siswa/atlet mengejar siswa/atlet lain)

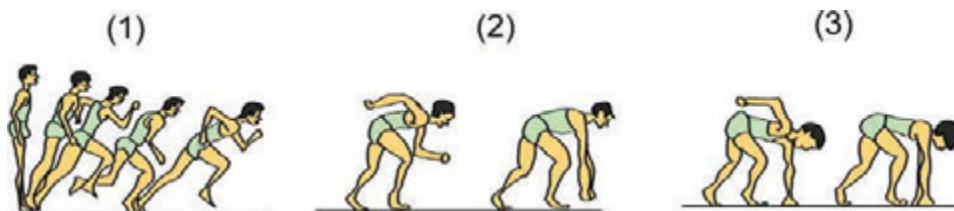
c) Tujuan : untuk meningkatkan konsentrasi & akselerasi.

2) Aktivitas kedua : Start berdiri dengan suatu tanda

Gambar 3.12 Latihan start berdiri

a) Gunakan suatu variasi tanda-tanda start : bisa lewat pendengaran *(audible)*, lewat pandangan (visual) dan bisa lewat sentuhan/rabaan *(tractile)*

b) Tujuan : untuk mengembangkan konsentrasi & reaksi.

3) Aktivitas ketiga : Start berdiri dengan Variasi

Gambar 3.13 Latihan start berdiri dengan variasi

a) *Start* menjatuh tanpa aba – aba (1).

b) *Start* berdiri dari suatu posisi badan condong ke depan (2).

c) *Start* berdiri dari berdiri satu tangan ke atas satu tangan di bawah (3).

d) Tujuan : melatih mengangkat badan dan lari akselerasi.

4) Aktivitas keempat : Posisi " Bersediaaa"

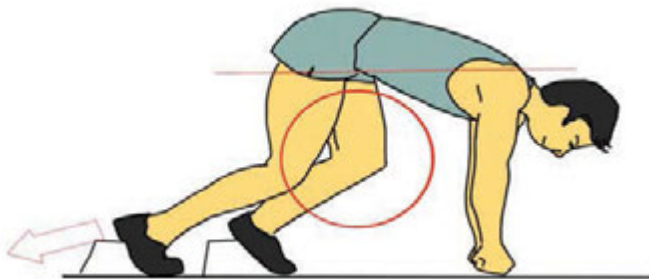
Gambar 3.14 Latihan posisi "Bersediaaa"

a) Tempatkan dan pasang *start-block.*

b) Jelaskan dan demontrasikan unsur-unsur kunci dari posisi awal.

c) Latihan dengan dikoreksi oleh pelatih atau teman latihan.

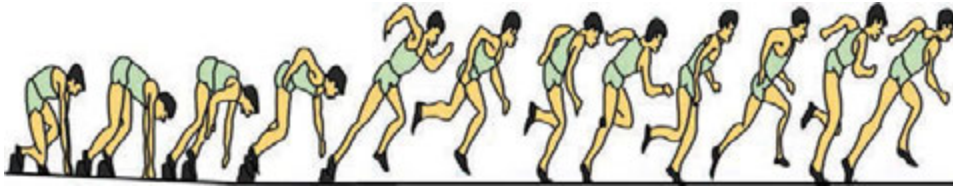
d) Tujuan : untuk memperkenalkan posisi " bersediaa ".

5) Aktivitas kelima : Posisi " Siaaap"

Gambar 3.15 Latihan posisi "Siaaap"

a) Jelaskan & tunjukan posisi "Siaaap" pada start itu.

b) Latihan perubahan antara posisi "Besediaaa" dan "Siaaap" tanpa melakukan lari (start).

c) Tujuan : Mengenalkan posisi "Siaaap" pada start.

6) Aktivitas keenam : Urutan Gerak Keseluruhan .

Gambar 3.16 Latihan gerak keseluruhan

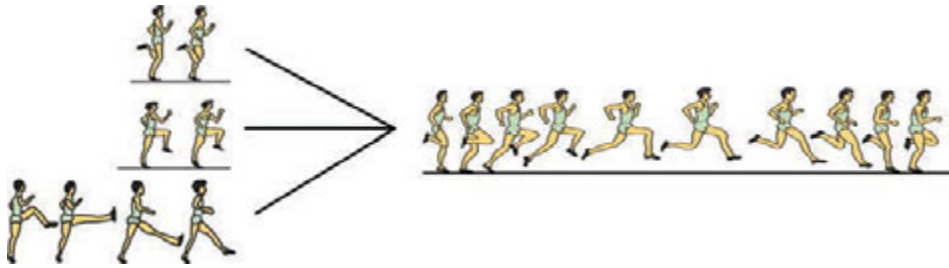
a) Lakukan start & lari sprint 10-30 m dengan aba-aba dan tanpa aba-aba .
b) Gunakan lintasan yang berbeda-beda, lurus,tikungan, dengan dan tanpa lawan lari.
c) Atur variasi lama waktu antara "siaaap" dan tembakan pistol.
d) Tujuan : untuk merangkaikan phase-phase sebagai suatu urutan gerak keseluruhan (penuh).

7) Aktivitas ketujuh : latihan – latihan dasar.

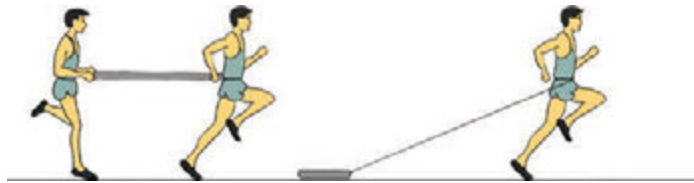
Gambar 3.17 Latihan dasar lari

Gunakan latihan-latihan dasar untuk menyelesaikan latihan-pemanasan :

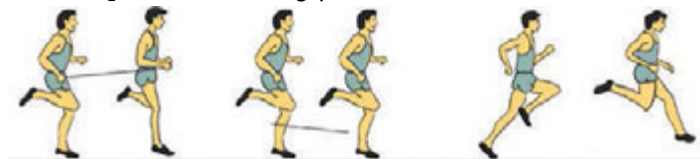
a) Tumit tendangan pantat
b) Berjingkat-jingkat.
c) Lutut angkat tinggi-tinggi.
d) Lutut angkat tinggi kaki diluruskan.
e) Tujuan : Mengembangkan ketangkasan dasar lari.

8) Aktivitas kedelapan : latihan/*drill-drill* dasar.

Gambar 3.18 Latihan drill-drill dasar lari

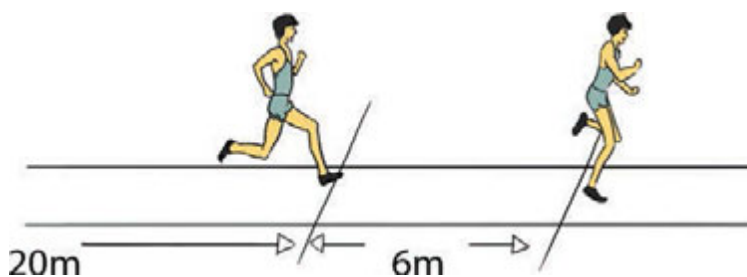
a) Latihan-latihan kombinasi & variasi
b) Latihan kombinasi & latihan transisi (lihat gambar).
c) *Drill* gerakan lengan.
d) Latihan *'ins & out'* (masuk & keluar).
e) Tujuan : untuk mengembangkan kecakapan sprint dan koordinasi.

9) Aktivitas kesembilan : lari-lari dengan tahanan

Gambar 3.19 Lari-lari dengan tahanan

a) Gunakan tahanan dari mitra-latih atau suatu alat penahan.
b) Jangan melebih-lebihkan tahanan.
c) Pastikan kaki-topang diluruskan sepenuhnya dan kontak (dengan tanah) sesingkat mungkin.
d) Tujuan : untuk mengembangkan *phase* dorong dan kekuatan khusus.

10) Aktivitas kesepuluh : lari mengejar

Gambar 3.20 Lari mengejar

a) Gunakan sepotong tongkat atau tali (1,5 m).
b) Berlarilah jogging sebaris.
c) Pelari depan melepaskan tongkat / tali untuk memulai pengejaran.
d) Tujuan : untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari.

11) Aktivitas kesebelas : lari percepatan

Gambar 3.21 Lari percepatan

a) Buatlah marka untuk menandai zona 6 m.
b) Satu mitra latih menunggu di ujung zona.
c) Percepatan lari bila pelari yang datang mencapai zona.
d) Tujuan : untuk mengembangkan lari pecepatan dan kecepatan maximum.

12) Aktivitas keduabelas : start-layang lari sprint 20 m .

Gambar 3.22 Start layang lari sprint

a) Tandailah zona 20 m .
b) Gunakan lari awalan 20-30 m.
c) Lari menembus zona dengan kecepatan maximum.
d) Tujuan : untuk mengembangkan kecepatan maximum.

2. Kategori keterampilan gerak Lari jarak Menengah

a. Mengenal aktivitas lari jarak menengah

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek *(sprint)*. Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan ini terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh

tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan untuk menghemat tenaga.

Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang aba-abanya hanya "bersedia" dan "ya". Dikatakan start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri.

Hal-hal penting yang harus diperhatikan dalam lari jarak menengah:

1) Badan harus selalu rileks selama lari.
2) Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek.
3) Badan condong ke depan.
4) Langkah tetap dengan tekanan pada ayunan kaki ke depan.
5) Penguasaan pada kecepatan lari, kondisi fisik serta daya tahan.
6) Latihan terus-menerus (teratur, terukur, maju berkelanjutan) untuk mengembangkan daya tahan umum dan regenerasi/pemulihan.
7) Latihan *interval extensif* dan *intensif. Extensif* latihan menekankan pada daya tahan umum sedangkan *intensif* latihan menekankan pada daya tahan khusus.
8) Latihan fartlek *(speed play)* adalah latihan yang dilaksanakan di alam terbuka dimana kita bebas untuk bermain-main dengan kecepatan kita sendiri, serta memvariasikan kecepatan tempo larinya.

Hal–hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak menengah yaitu :

1) Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali
2) Memasuki lintasan pelari lain
3) Mengganggu pelari lain
4) Keluar dari lintasan
5) Terbukti memakai obat perangsang

Petunjuk-petunjuk dalam lari jarak menengah

1) Berlarilah di sisi lintasan yang paling dalam dari lintasan.
2) Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan
3) Kalau ingin melampaui lawan lakukanlah secepatnya.
4) Usahakan berlari dengan kecepatan yang "tetap" mulai dari start sampai kurang 200 m dari garis finish, dan mulailah dari sini berusaha untuk mengejar lawan atau meninggal lawan, dan melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish.
5) Dalam keadaan yang terjepit, misalnya di muka dan di samping tertutup oleh lawan perlambat sedikit menjelang sampai di bagian yang lurus, dan kemudian secepatnya melampaui lawan sampai kira-kira 5 meter didepannya sampai garis *finish.*

Petugas atau juri dalam lomba lari. Petugas atau juri dalam lomba lari jarak menengah terdiri atas :

1) *Starter*, yaitu petugas yang memberangkatkan perlari
2) *Recall Starter* yaitu petugas yang mengecek atau memanggil para pelari
3) *Timer* yaitu petugas pencatat waktu
4) Pengawas lintasan yaitu petugas yang berdiri pada tempat tertentu dan bertugas mengawasi pelari apabila melakukan kesalahan dan pelanggaran
5) Juri kedatangan yaitu petugas pencatat kedatangan pelari yang pertama sampai dengan terakhir dan menentukan ranking / urutan kejuaraan
6) Juri pencatat hasil yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis *finish*

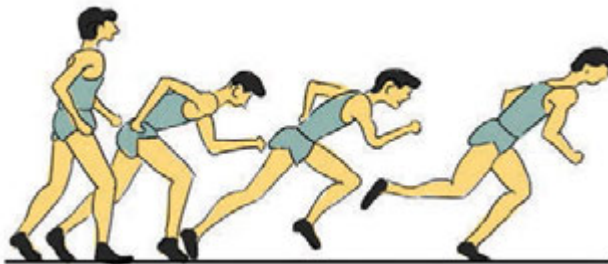
b. Keterampilan gerak start berdiri lari jarak menengah

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan gaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan. Teknik lari disini yang akan dibahas adalah teknik start, teknik lari dan teknik memasuki garis finish.

1) Melakukan gerak *start* berdiri

   Teknik start yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah start berdiri.

   Cara melakukan start berdiri sebagai berikut :

   a) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kaki depan di belakang garis start.
   b) Badan condong ke depan.
   c) Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan.
   d) Pada waktu aba-aba "ya" atau bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start,* maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

Gambar 3.23 Sikap start berdiri lari jarak menengah

Kesalahan yang sering terjadi ketika start berdiri lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari start berdiri lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Aktivitas belajar start berdiri lari jarak menengah dalam bentuk bermain.

Coba anda lakukan aktivitas belajar simulasi gerakan start berdiri lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu :

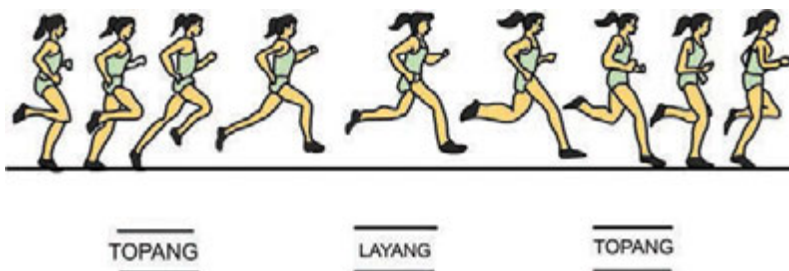
a) Buatlah kelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
b) Salah satu temanmu memberi aba-aba *start* berdiri lari jarak menengah
c) Saling bergantian melakukan start berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar start berdiri lari jarak menengah dengan benar.
d) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan start berdiri lari jarak menengah dengan baik dan benar.

c. Keterampilan gerak lari jarak menengah

1) Melakukan lari jarak menengah

Gerakan teknik lari jarak menengah pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah, pelari pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama.

Cara melakukan lari jarak menengah sebagai berikut :

a) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
b) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibanding dengan lari jarak pendek.
c) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek dan dengan langkah konstan (jangkauan langkah tetap) terkoordinasi.

Gambar 3.24 Gerak langkah kaki lari jarak menengah

d) Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.

e) Posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika teknik lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari teknik lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Aktivitas belajar keterampilan lari jarak menengah dalam bentuk bermain.

Coba anda lakukan aktivitas belajar simulasi gerakan teknik lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu :

a) Buatlah kelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya

b) Salah satu siswa memberi aba-aba start berdiri lari jarak menengah

c) Saling bergantian melakukan *start* berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar teknik lari jarak menengah menempuh jarak jangan terlalu jauh dengan benar.

d) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan teknik lari jarak menengah dengan baik dan benar.

d. Keterampilan gerak memasuki garis finish lari jarak menengah

1) Melakukan cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah yaitu:

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses dalam lari. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

Cara melakukan memasuki garis *finish* lari jarak menengah sebagai berikut :

a) Lari terus tanpa mengubah sikap lari.

b) Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang rileks.

c) Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi).

d) Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang

e) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish.*

f) Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar.

g) Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis *finish.*

h) Perhatian di pusatkan pada garis *finish.*

i) Apabila ada pita *finish* jangan berusaha meraih dengan tangan.

j) Jangan berhenti mendadak setelah melewati garis *finish.*

Gambar 3.25 Saat memasuki garis finish.

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis finish lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, memperlambat kecepatan, meloncat, tangan berusaha meraih pita garis finish, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari cara memasuki garis finish lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Aktivitas belajar cara memasuki garis finish lari jarak menengah dalam bentuk bermain.

Coba Anda lakukan aktivitas belajar simulasi cara memasuki garis finish lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu :

a) Siswa saling berkelompok dengan anggota 3-5 siswa atau secukupnya
b) Salah satu siswa memberi aba-aba cara memasuki garis finish lari jarak menengah
c) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan cara memasuki garis finish dan yang lainnya mengoreksi gerakan dengan benar.
d) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan cara memasuki garis finish lari jarak menengah dengan baik dan benar.

e. Ringkasan

Lari jarak menengah termasuk salah satu nomor lari dalam atletik. nomor lari yang termasuk lari jarak menengah adalah lari 800 m, 1500 m, dan lari 300 meter. Nomor ini dipertandingkan baik dalam event daerah, regional, nasional, maupun international. Nomor lari ini menggunakan start berdiri. Beberapa keterampilan yang perlu untuk diketahui dan dikuasai adalah keterampilan dalam melakukan start, keterampilan dalam lari, serta keterampilan dalam memasuki garis finish.

B. Kategori Keterampilan Gerak Lompat

1. Kategori Keterampilan Gerak Lompat Jauh

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita lakukan efektif, efisien dan bermanfat kita perlu mempelajarinya dengan baik dan benar.

Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan. Lompat jauh biasanya membutuhkan fasilitas seperti bak lompat jauh berisi pasir, lintasan lari, papan tolakan, dan tempat pendaratan. Lintasan untuk lari awalan panjang 30-40 m dan lebar 1,22 m harus rata serta tidak licin. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm. Papan tolakan harus dicat putih dan harus rata dengan tanah serta ditanam sekurang-kurangnya 1 m dari depan bak pasir pendaratan. Lebar tempat pendaratan minimum 1,22 m. Jarak garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m. Permukaan tempat mendarat harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.

Gambar 3.75 Lompat Jauh

a. Keterampilan gerak lompat jauh

Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung *(hang style)*, gaya jongkok *(squat)*, dan berjalan di udara *(walking in the air)*. Para siswa dapat memilih gaya mana yang dianggap mudah dan sesuai dengan kemampuan. Berikut tahapan gerakan lompat jauh:

1) Tahap Awalan

(a) Berdiri pada jarak 30 - 40 m dari papan tolakan/bak pasir.

(b) Berlari cepat mulai dari awal hingga pada saat langkah-langkah akhir, gerakan langkah diperpanjang tanpa mengurangi kecepatan lari untuk persiapan melakukan tolakan.

Gambar 3.76 Lari pada awalan

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, lari tidak dengan kecepatan maksimal, lari belok-belok, mengubah kecepatan lari, menjelang balok tumpuan kecepatan dikurangi, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

2) Tahap Tolakan

(a) Tolakan harus dilakukan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan satu kaki yang terkuat.

Gambar 3.77 Tolakan lompat jauh

(b) Tumpuan tolakan menggunakan ujung telapak kaki dengan menghentak tanah, lutut sedikit dibengkokkan dengan pinggang sedikit ke depan serta kaki mengayun ke depan.

(c) Tolakan harus kuat dan cepat saat titik pusat gravitasi melewati kaki.

(d) Kedua lengan diayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan.

(e) Pandangan mengarah pada tempat pendaratan dalam tolakan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, menumpu melebihi balok tumpu, menumpu dengan dua kaki, menumpu tidak dengan kaki yang terkuat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

3) Tahap sikap saat melayang di udara

Sikap melayang di udara dipertahankan selama mungkin dan posisi tubuh membentuk garis parabola. Gaya yang digunakan bergantung pada pelompat. Sikap saat melayang diudara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

(a) Gaya jongkok

(1) Posisi badan jongkok agak sedikit ke depan dan pandangan ke tempat pendaratan.

(2) Kedua lengan lurus ke depan, yang sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan.

(3) Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap bawah.

Gambar 3.78 Gerakan gaya jongkok

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

(b) Gaya menggantung *(hang style)*

(1) Pandangan ke arah pendaratan.

(2) Kedua lengan mengarah ke atas.

(3) Kedua kaki dalam sikap menggantung.

Gambar 3.79 Gerakan gaya menggantung

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

(c) Gaya berjalan di udara

Gaya ini agak sulit untuk dipelajari, tetapi akan mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik daripada gaya lainnya. Cara melayang di udara dalam gaya berjalan adalah sebagai berikut.

(1) Tolakan yang kuat dan dinamis setelah tolakan kaki ayun dibawa ke depan, ke bawah, dan ke belakang.
(2) Kaki tolak membuat gerak yang berlawanan ke depan
(3) Langkah jalan yang khas.
(4) Lengan kiri mengikuti irama kebalikannya dengan gerak kaki sebagai persiapan.
(5) Kaki ayun, dibawa ke belakang, kaki ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian berayun ke depan mendekati kaki lainnya.
(6) Kaki bagian bawah diangkat untuk dapat mendarat secara bersama-sama.

Gambar 3.80 Gerakan gaya berjalan di udara

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Gambar 3.81 Gerakan mendarat

(d) Tahap Mendarat

(1) Kedua kaki diluruskan ke depan rapat, lutut agak ditekuk, dan telapak kaki mengarah ke pendaratan.
(2) Posisi badan dibawa ke depan, dan pandangan ke tempat pendaratan.
(3) Kedua lengan lurus ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.

(4) Kedua kaki mendarat secara bersamaan dalam posisi seimbang dan mengeper.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, mendarat tidak dengan dua kaki, badan tidak terdorong kedepan setelah mendarat, setelah mendarat kembali ke balok tumpu melewati bak pasir, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

(e) Melakukan gerakan lompat jauh secara keseluruhan

Para siswa melakukan gerakan lompat jauh secara kesuluruhan mulai dari awalan (ancang-ancang), tolakan, sikap melayang di udara, dan mendarat. Para siswa boleh memilih gaya melayang di udara sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Gambar 3.82 Rangkaian gerakan lompat jauh secara keseluruhan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, menolak melebihi balok tumpu, menolak dengan dua kaki, gerakan melayang tidak kombinasi kedepan dan keatas, mendarat dengan satu kaki, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan lompat jauh tersebut.

5) Aktivitas belajar lompat jauh.

Coba Anda lakukan aktivitas belajar keterampilan lompat jauh melalui aktivitas sebagai berikut:

a) Sikap badan siap dan rileks di lintasan awalan.
b) Siswa baris 2 berbanjar kebelakang atau sesuai jumlah siswa yang ada.
c) Dilakukan bergantian di lapangan berumput atau di bak pasir untuk lompat jauh.
d) Lakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan) secara bergantian, atau sesuai sesuai aba-aba menurut hitungan.
e) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil lompat jauh sesuai tujuan/aturan dengan baik dan benar.

2. Ringkasan

Lompat jauh bertujuan untuk melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan. Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*).

C. Kategori keterampilan gerak Lompat Tinggi

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita lakukan dapat efektif, efisien dan bermanfat kita perlu menguasai / mempelajarinya dengan baik dan benar.

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan menggunakan cara yang benar. Alat dan perlengkapan yang berhubungan dengan nomor lompat tinggi adalah lintasan awalan, mistar, tiang lompat, dan tempat mendarat/matras/kasur tebal/spon. Lintasan awalan lari panjangnya minimal 15 m, harus rata dan tidak licin. Mistar dapat dibuat dari kayu, metal atau fiber yang berbentuk bulat atau segitiga dan berdiameter minimal 25 mm - 30 mm dengan permukaan datar atau rata. Kedua ujung berguna untuk meletakkan pada tiang penopang. Panjang mistar minimal 3,64 m dan maksimal 10 m. Beratnya minimal 2,2 kg. Kedua tiang yang digunakan untuk penopang mistar harus kuat dan kukuh serta cukup tinggi dan dapat digunakan untuk menaikkan mistar dengan jarak 5-10 cm. Tempat mendarat berukuran 4 x 5 m dan dapat ditutup dengan matras atau karet busa sebagai alas pendaratan.

1. Keterampilan gerak lompat tinggi

Ada beberapa gaya lompat tinggi, yaitu gaya berguling, gaya telentang/flop, dan gaya gunting. Ketiga gaya itu memiliki gerakan yang sama, tetapi berbeda pada saat tubuh berada di atas mistar. Pada kesempatan ini siswa belajar gerakan lompat tinggi dengan menggunakan gaya berguling. Berikut tahapan gerakan lompat tinggi:

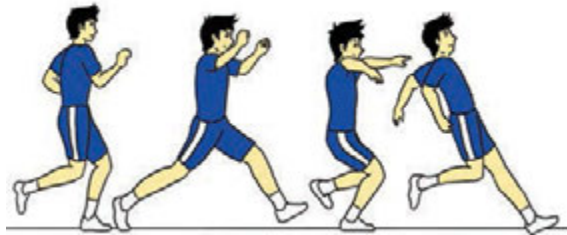
a. Tahap Awalan (ancang-ancang)

Awalan yang digunakan dalam lompat tinggi adalah lari dengan langkah ganjil 7, 9, dan 15. Langkah-langkah itu harus aktif dan terkontrol. Tujuan

awalan adalah untuk membentuk kecepatan optimum dan menempatkan badan siap untuk bertumpu / bertolak. Berikut gerakan tahap awalan (ancang-ancang):

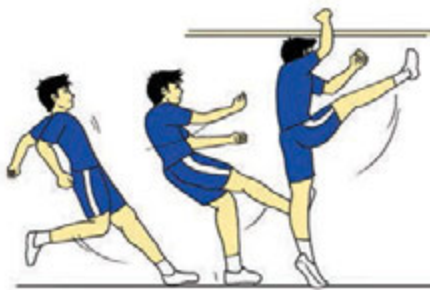
(1) Gerakan ancang – ancang 7 – 9 langkah progresif dan percepatan terkontrol.

(2) Arah awalan lari bisa dari depan mistar atau agak menyerong.

(3) Hentakan kaki untuk langkah pertama adalah telapak kaki.

Gambar 3.83 Awalan lari (ancang-ancang)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lari awalan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, lari terlalu cepat, awalan terlalu jauh atau dekat, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b. Tahap Persiapan

Pada langkah-langkah terakhir titik pusat badan *(centre of grafity)* direndahkan dengan pembengkokan kaki dalam-dalam langkah panjang dengan lincah dan pasti. Kaki yang dibengkokkan pada langkah sebelum terakhir memungkinkan gerak maju kaki tolak. Berikut gerakan persiapan:

Gambar 3.84 Persiapan tolakan

(1) Titik pusat badan diturunkan secukupnya dalam langkah kedua dan terakhir dengan bantuan kaki di bengkokkan.

(2) Frekuensi langkah ditingkatkan terus-menerus.

(3) Kaki bebas ditarik ke belakang.

(4) Kaki penolak/penumpu ditarik kedepan-atas kemudian diluruskan ke depan guna mempersiapkan untuk sentuh-tanah/pendaratan.

(5) Badan dipertahankan agar tetap tegak.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan persiapan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, masih

bingung menempatkan kaki ayun dan kaki tumpu, awalan terlalu jauh, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

c. Tahap Tolakan Kaki

Kaki tolak didorong kuat ke depan dengan memajukan pinggang. Dari sinilah gerak mengangkat dimulai dengan titik berat badan melewati atas kaki penolak, sedangkan kaki ayun bergerak ke depan dan kaki tolak mulai mengayunkan gerak ke atas dengan meluruskan lutut. Saat titik berat badan berada di atas kaki penopang dan kaki penolak diluruskan ke depan secara vertikal, lengan diayunkan keatas dengan ketinggian sebahu dan menarik tubuh ke atas. Berikut gerakan tolakan kaki:

(1) Hentakan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerak ke bawah dan ke belakang.

Gambar 3.85 Gerakan tolakan kaki

(2) Kaki penolak didorong kuat kedepan pada tumit, jadi memajukan pinggang dan menghasilkan badan condong kebelakang dengan lengan berada jauh di belakang.

(3) Titk berat badan melewati atas kaki penolak.

(4) Kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak kedepan kaki penolak.

(5) Gerak kaki ayun ke atas yang kuat dengan tendangan kaki meluruskan lutut.

(6) Kaki penolak diluruskan ke depan secara vertikal .

(7) Lengan diproyeksikan kedepan atas dan di cek ketinggian bahu dengan menarik tubuh ke atas.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan kaki lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

d. Tahap melayang di atas mistar

Pada saat berada di atas mistar, kaki depan sedikit dibengkokkan dan mulailah gerak penutupan *(draping action)* dengan lengan bahu, dan kepala bersama-sama menukik saat memutar pinggang dan kaki penolak dibuka ke belakang dan ke atas berikut gerakan melayang di atas mistar dengan menggunakan gaya guling *(straddle)*

(1) Kaki depan di bengkokkan sedikit.

(2) Gerak penutupan dengan lengan sesuai bersama-sama dengan menukiknya bahu dan kepala.

(3) Pada saat bersamaan pinggang memutar dan kaki penolak dibuka kebelakang dan atas.

Gambar 3.86 Gerakan melayang di atas mistar dengan gaya guling

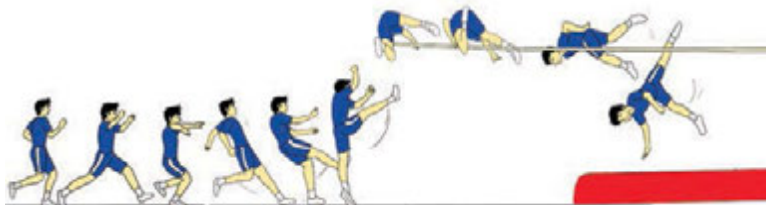
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan melayang diatas mistar lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, kaki belakang tidak segera diangkat setelah kaki depan melewati mistar, tangan menyentuh mistar, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

e. Tahap Pendaratan

Pendaratan dimulai pada sisi kanan tubuh mengguling dengan bahu. Tujuannya adalah untuk menghindari cidera. Pendaratan dilakukan pada sisi tubuh dan mengguling terhadap bahu.

Gambar 3.87 Gerakan pendaratan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, tergesa-gesa, kaki belakang tidak diangkat tinggi sehingga bisa menyentuh mistar, mendarat dengan tangan, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari lompat tinggi tersebut.

f. Melakukan gerakan lompat tinggi secara keseluruhan

Gambar 3.88 Gerakan lompat tinggi gaya guling secara keseluruhan

Siswa melakukan gerakan lompat tinggi secara kesuluruhan mulai dari tahap awalan (ancang-ancang), persiapan, tolakan kaki, melayang di atas mistar, dan pendaratan. Para siswa menggunakan gaya guling ketika tahap melayang di udara. Berikut gerakan secara keseluruhan lompat tinggi menggunakan gaya guling.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, menolak tidak dengan kaki terkuat, menolak dengan dua kaki, saat diatas mistar kaki ayun tidak diangkat dengan cepat sehingga menyentuh mistar, mendarat dengan tangan, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan analisa gerak dan tujuan dari melakukan lompat tinggi tersebut.

2. Aktivitas belajar lompat tinggi.

Coba Anda lakukan aktivitas belajar keterampilan lompat tinggi melalui aktivitas sebagai berikut:

a) Kedua kaki dibuka selebar bahu (depan dan belakang) rileks.

b) Siswa berbanjar kebelakang atau sesuai jumlah siswa yang ada.

c) Lakukan lompat tinggi secara bergantian, atau sesuai aba-aba.

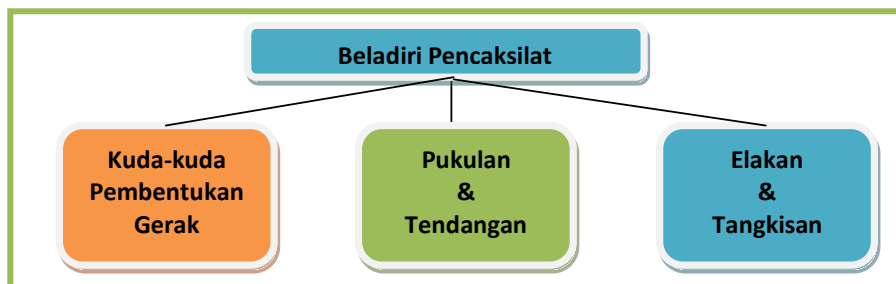
d) Untuk tahap awal boleh tidak dengan mistar dulu atau penekanan pada cara menolak, mengangkat kaki ayun, dan posisi di atas mistar serta pendaratan. Dilakukan di atas lapangan rumput, mendarat di bak pasir atau dengan matras spon yang tebal.

e) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil lompat tinggi sesuai tujuan tolakan itu dengan baik dan benar.

3. Ringkasan

Lompat tinggi bertujuan untuk melompat setinggi-tingginya dengan menggunakan cara yang benar. Gerakan lompat tinggi dengan menggunakan gaya berguling sisi, gaya gunting dan gaya flop dapat dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu : awalan lari (ancang-ancang), persiapan, tolakan kaki, melayang di atas mistar, dan pendaratan.

Pelajaran IV

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Beladiri

KATEGORI KETERAMPILAN GERAK BELADIRI PENCAKSILAT

Pencaksilat merupakan olahraga beladiri asli indonesia yang harus dilestarikan. Untuk itu mari kita mempelajarinya dengan baik dan benar. Karena banyak sekali nilai-nilai luhur didalamnya yang wajib diketahui dan dilaksanakan oleh generasi kita maupun generasi yang akan datang. Aspek tersebut adalah: (1) aspek mental spiritual: pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. (2) Aspek seni budaya: istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional. (3) Aspek bela diri: istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat. (4) Aspek olah raga: ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Pencaksilat merupakan beladiri yang memiliki sistem sikap dan gerak yang terencana, terorganisir, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Secara umum pencaksilat bercirikan mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan sebagai alat penyerangan dan pembelaan diri, dapat dilakukan dengan atau tanpa alat (senjata), dan tidak memerlukan senjata tertentu, tetapi benda apapun dapat dijadikan sebagai senjata. Secara khusus pencaksilat bercirikan sikap tenang, lemas

dan waspada, tidak hanya mengandalkan kekuatan atau tenaga, tetapi meggunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan dan ketepatan, lebih memperhatikan posisi dan perubahan pemindahan berat badan, dan memanfaatkan serangan/tenaga lawan, sehingga mengeluarkan tanaga seefisien mungkin. Di samping itu, pencaksilat mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan yaitu: Aspek akhlak, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga. Sebagai aspek beladiri, pencaksilat dapat berfungsi untuk menghindari diri dari segala bahaya baik secara jasmani dan rohani.

Gambar 4.1. Pertandingan pencaksilat

1. Keterampilan Gerak Sikap Kuda-kuda

a. Sikap kuda-kuda depan

Gambar 4.2. Sikap kuda-kuda depan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda depan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri, posisi kaki didepan ditekuk dan kaki belakang lurus
2) Telapak kaki belakang serong ke luar.
3) Berat badan ditumpukan pada kaki depan.
4) Badan tegap dan pandangan kedepan.
5) Kedua tangan bersiap di depan dada.
6) Perhatikan gambar 4.2.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak sikap kuda-kuda depan dalam beladiri pencaksilat yaitu: sikap badan kaku, kaki kurang dibuka, posisi kaki kurang kuat, dan berat badan tidak ditumpu di kaki depan.

b. Kuda-Kuda Belakang

Gambar 4.3. Sikap kuda-kuda belakang

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda belakang melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dengan bertumpu pada kaki belakang.
2) Tumit yang dipakai sebagai tumpuan lurus dengan panggul
3) Condongkan badan ke depan.
4) Kaki depan jinjit dengan menapak dengan tumit atau ujung kaki.
5) Kedua tangan bersiap di depan.
6) Perhatikan gambar 4.3

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak sikap kuda-kuda belakang dalam beladiri pencaksilat yaitu: sikap badan kaku, berat badan tidak ditumpu di kaki belakang, badan kurang condong, dan tumit dan panggul tidak lurus.

Gambar 4.4. Sikap kuda-kuda tengah

c. Kuda-Kuda Tengah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda tengah melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dengan kaki dibuka lebar.
2) Kedua lutut ditekuk sehingga titik berat badan berada di kedua kaki.
3) Kedua tangan bersiap di depan dada.
4) Perhatikan gambar 4.4.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak sikap kuda-kuda tengah dalam beladiri pencaksilat yaitu: sikap badan kaku, berat badan tidak ditumpu pada kedua kaki, dan kaki kurang dibuka lebar.

d. Kuda-kuda Samping

Gambar 4.5. Sikap kuda-kuda samping

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda samping melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dengan kaki dibuka lebar menyerong ke kanan.
2) Salah satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping.
3) Berat badan ditumpukan pada kaki depan.
4) Bahu sejajar atau segaris dengan kaki
5) Kedua tangan bersiap di depan dada.
6) Perhatikan gambar 4.5.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak sikap kuda-kuda samping dalam beladiri pencaksilat yaitu: sikap badan kaku, berat badan tidak ditumpu pada kaki yang ditekuk, dan kaki kurang dibuka lebar.

e. Kuda-Kuda Silang Depan

Gambar 4.6. Sikap kuda-kuda silang depan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda depan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri tegak lurus dengan kaki kanan di depan sebagai titik tumpuan.
2) Kaki kiri disilangkan di belakang kaki kanan dengan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki (perhatikan gambar 4.6).
3) Kedua tangan bersiap di depan dada.
4) Perhatikan gambar 4.6.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak sikap kuda-kuda silang depan dalam beladiri pencaksilat yaitu: sikap badan kaku, berat badan tidak ditumpu pada salah satu kaki, kaki terlalu membuka, dan badan kurang seimbang.

f. Kuda-Kuda Silang Belakang

Gambar 4.7. Sikap kuda-kuda silang belakang

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda depan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri menyamping dengan tumpuan kaki kanan, kaki kiri agak ditekuk menyilang di belakan kaki kanan (perhatikan gamar 4.7)
2) Badan tetap lurus agar tetap seimbang.
3) Kedua tangan bersiap di depan bawah dan atas.
4) Perhatikan gambar 4.7.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak sikap kuda-kuda silang belakang dalam beladiri pencaksilat yaitu: sikap badan kaku, kaki terlalu membuka dan tidak menyilang, dan badan tidak seimbang.

g. Aktivitas Belajar Gerak Sikap Kuda-kuda

Coba kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak sikap kuda-kuda:

Gambar 4.8. Aktivitas belajar gerak sikap kuda-kuda

1) Pilih teman yang seimbang denganmu.
2) Berdiri berhadapan dengan jarak satu lengan, berdiri dengan sikap tegak.
3) Salah satu siswa melakukan kuda-kuda depan, siswa yang lain memberikan aba-aba dan mengoreksi.
4) Salah satu siswa melakukan kuda-kuda belakang, siswa yang lain memberikan aba-aba dan mengoreksi.
5) Salah satu siswa melakukan kuda-kuda tengah, siswa yang lain memberikan aba-aba dan mengoreksi.

6) Salah satu siswa melakukan kuda-kuda samping, siswa yang lain memberikan aba-aba dan mengoreksi.
7) Salah satu siswa melakukan kuda-kuda silang depan, siswa yang lain memberikan aba-aba dan mengoreksi.
8) Salah satu siswa melakukan kuda-kuda silang belakang, siswa yang lain memberikan aba-aba dan mengoreksi.
9) Lakukan gerakan-gerakan tersebut secara bergantian.
10) Perhatikan gambar 4.8.

Pelajaran V
Menganalisis Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani

"Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" merupakan ungkapan yang benar jika kita dalam keadaan sehat dan bugar. Untuk itu mari kita menjaga kebugaran jasmani kita. Manfaat yang bisa kita dapatkan bila kebugaran jasmani kita bagus adalah : (1) mencegah terjadinya obesitas, (2) mencegah terjadinya penyakit jantung, (3) mencegah terjadinya penyakit diabetes, (4) menurunkan tekanan darah tinggi, (5) menambah kecerdasan otak, (6) menurunkan resiko terserang kanker, (7) membuat awet muda, (8) meningkatkan kualitas fisik

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain Cholik dan Maksum (2007:51).

Konsep kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja *(performance)*. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain ditentukan oleh empat komponen kebugaran jasmani, yaitu: (1) Daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah, (2) Komposisi tubuh, (3) Kekuatan dan daya tahan otot, dan (4) kelenturan sendi dan otot. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, seperti: penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), dan kelelahan sendi dan otot.

Gambar 5.1. Berlatih kebugaran jasmani

B. Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

1. Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

Daya tahan jantung-paru-peredaran darah adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

a. Meningkatkan Daya Tahan Jantung-Paru-paru-Peredaran Darah

Kemampuan daya tahan kardiovaskuler dapat ditingkatkan dengan berbagai latihan, seperti:

1) Lari Secara Terus-menerus

Latihan ini memperbaiki keadaan tetap atau keseimbangan antara pengeluaran tenaga, pengambilan zat asam selama latihan berlangsung. Latihan ini dilakukan di atas tanah yang tidak bergelombang. Lari 5 sampai 20 km tanpa adanya penambahan kecepatan langkah secara tiba-tiba dan denyut nadi tidak boleh lebih tinggi dari 150 per menit.

2) Lari dengan Kecepatan dan Jarak yang Bervariasi.

Latihan ini memperlancar atau memperbaiki ketahanan organ-organ tubuh dan bagian-bagian lain dari tubuh si pelari. Latihan sebaiknya di tanah lapang yang sangat bervariasi, yaitu kira-kira 10-12 km dengan lari lambat *(jogging)* diutamakan. Walaupun demikian, lari yang bervariasi sebaiknya diperpanjang pada kecepatan yang sedang atau (200-600) m, lari cepat (100-150) m, lari dipercepat (25-50) m, dan lari naik turun (40-80) m, lari-lari dengan variasi yang berganti-ganti seperti diselingi dengan jalan sewaktu-waktu.

Gambar 5.2. Lari fartlek

3) Lari Fartlek

Fartlek adalah suatu sistem latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang terdapat bukit-bukit semak belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya,

bukan di alam yang rata dan yang pemandangannya membosankan. Fartlek biasanya dimulai dengan lari-lari lambat yang kemudian divariasikan dengan lari-lari pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan konstan yang cukup tinggi.

4) Lari di bukit-bukit

Tujuan dari latihan ini adalah agar mendapatkan otot-otot yang kuat. Macam-macam lari di bukit-bukit:

a) Lari jarak sedang 60-80 meter, tidak dilakukan di bukit yang tidak terlalu curam. Jarak pelari yang satu dengan yang lain cukup dekat. Latihan dilakukan sebanyak 10-12 kali dan tanpa istirahat untuk pemulihan tenaga secara sempurna, tetapi cukup memberikan tenaga kecepatan, dan daya tahanan aerobik.

b) Lari jarak panjang 100-150 meter, melalui lereng-lereng bukit yang tidak curam, jarak pelari yang satu dengan yang lainnya berdekatan tetapi tanpa rasa ketegangan yang berlebihan (15-20 kali), diselingi dengan istirahat yang pendek tetapi aktif. Hal ini akan menambah daya tahan tubuh.

c) Lari di seputar bukit 400-600 meter naik turun bukit. Untuk pelari 1.500 meter kecepatan sangat penting, tidak saja bagi atlet sprint tetapi juga bagi pelari 400-600 meter, juga untuk pelari jarak 5.000 meter.

b. Pengukuran Daya Tahan Jantung-Paru-paru-Peredaran Darah

Kemampuan daya tahan jantung, paru, dan peredaran darah dapat diukur/diketahui dengan melakukan tes lari usia 16-19 tahun dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu: tes lari 1200 meter untuk Putra dan Tes 1000 meter untuk Putri. Berikut cara melakukan tes tersebu:

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

2) Alat dan Fasilitas

a) Lintasan lari.

b) Stopwatch.

c) Bendera start.

d) Peluit.

e) Tiang pancang.

f) Alat tulis.

3) Petugas Tes

a) Petugas pemberangkatan

b) Pengukur waktu

c) Pencatat hasil

d) Pengawas dan pembantu umum

4) Pelaksanaan Tes

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan

Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "YA" peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.

Gambar 5.3. Tes lari untuk daya tahan jantung paru dan peredahan darah

5) Pencatatan Hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.

b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12".

2. Kekuatan Otot

a. Meningkatkan Kekuatan Otot

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan sebagai berikut:

1) *Push-up*

Tujuan melakukan push-up adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Cobalah lakukan gerakan *push-up* berikut ini:

a) Sikap awal tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai dan berat badan ditahan oleh tangan dan kaki.

b) Turunkan badan ke bawah hingga dada hampir mendekati lantai dengan melipat siku dan posisi kaki sampai kepala lurus.

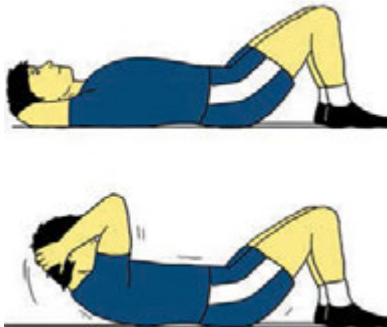
c) Angkat tubuh ke atas dengan meluruskan kedua siku.

d) Lakukan turun naik secara berulang-ulang.

e) Perhatikan gambar 5.4.

Gambar 5.4. Gerakan push-up dan knee up untuk putri

2) *Sit up*

Tujuan melakukan *sit up* adalah untuk melatih kekuatan otot perut. Cobalah lakukan gerakan sit-up sebagai berikut:

Gambar 5.5. Gerakan sit-up

a) Sikap permulaan adalah telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua telapak tangan dikaitkan dibagian belakang kepala dan kedua siku di samping telinga.

b) Gerakan satu dilakukan dengan mengangkat badan ke atas dan kembali ke sikap telentang.

c) Gerakan turun naik (baring duduk) dilakukan secara perlahan-lahan dan berulang-ulang.

d) Perhatikan gambar 5.5.

3) *Back up*

Gambar 5.6. Gerakan back-up

Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot punggung dan otot perut. Cobalah lakukan gerakan back-up sebagai berikut:

a) Sikap permulaan, badan telungkup, kedua tungkai rapat dan telapak kaki mengarah ke belakang tumit dengan merapat.

b) Kedua lengan memeluk kepala kebelakang. Siku menghadap ke samping.
c) Angkat togok ke belakang atas sedangkan perut, dan tungkai masih menempel pada lantai.
d) Kembali ke sikap telungkup.
e) Lakukan secara berulang-ulang
f) Perhatikan gambar 5.6.

Gambar 5.7. Squat jump

4) *Squat jump*

Tujuan latihan squat jump adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan pinggul. Gerakannya adalah sebagai berikut:

a) Pada latihan permulaan dilakukan dengan sikap jongkok dengan salah satu kaki jinjit dan kedua telapak tangan dikaitkan kepala bagian belakang dan pandangan lurus ke depan.
b) Loncatlah tegak ke atas dan kembali ke sikap jongkok.
c) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.
d) Perhatikan gambar 5.7.

5) Kegiatan pembelajaran latihan kekuatan otot-otot tubuh.

Cobalah kalian lakukan gerakan-gerakan latihan kekuatan otot di atas dengan aturan/sistem sebagai berikut:

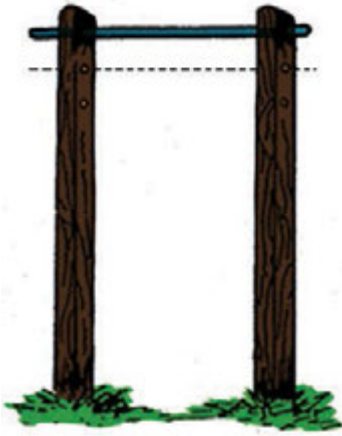
a) Sistem set *(set system)* dilakukan dengan menggunakan 8 - 12 kali melakukan sebanyak 3 set.
b) Sistem superset *(superset system)*, pelaksanaannya dilakukan dengan cara latihan yang berlawanan, misalnya latihan otot lengan depan *(biceps)* yang dibarengi juga dengan latihan otot lengan belakang *(triceps)*.
c) *Split routines* dilaksanakan dengan melatih tubuh bagian atas, kemudian melatih tubuh bagian bawah.

b. Pengukuran Kekuatan Otot

1) Tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri

a) Tujuan

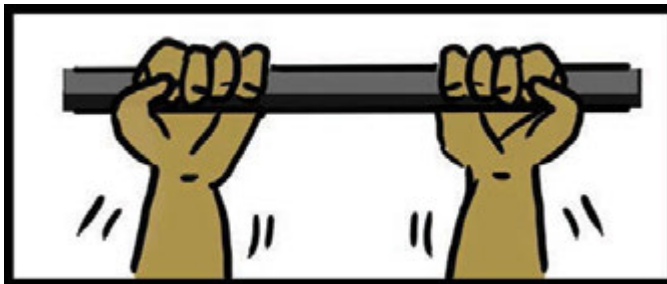
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

b) Alat dan fasilitas

Gambar 5.8. Palang tunggal dan pipa pegangan

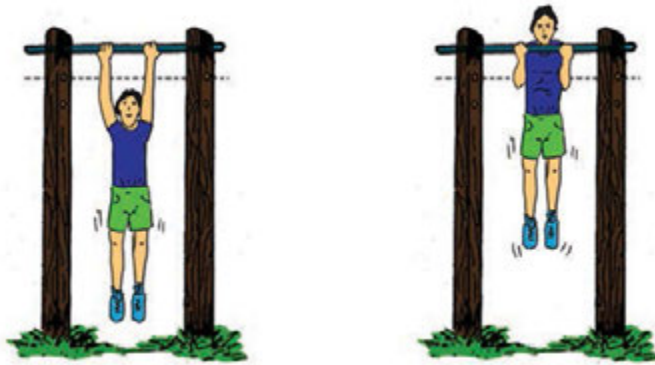
(1) Lantai rata dan bersih.
(2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta.
(3) Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inchi.
(4) Stopwatch.
(5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
(6) Alat tulis.
(7) Petugas tes
(8) Pengamat waktu
(9) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

c) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik untuk Putra

(1) Posisi permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggai selebar bahu (gambar 5.9). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

Gambar 5.9. Sikap permulaan

(2) Gerakan

(a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5.10) kemudian kembali ké sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
(b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetáp merupakan satu garis lurus.
(c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Gambar 5.10. Mengangkat dan menurunkan badan

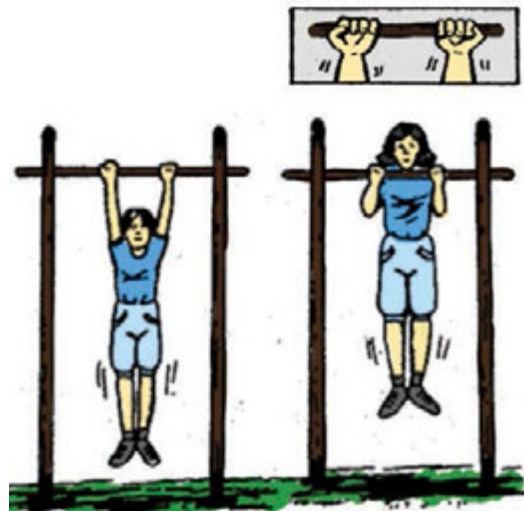
(d) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

(1) Sikap perrnulaan:

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)

Gambar 5.11. Sikap permulaan

(2) Gerakan

Gambar 5.12. *Gerakan gantung siku tekuk untuk putri*

Melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5.12). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

(3) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

2) Tes Baring Duduk *(Sit Up)* Selama 60 detik

a) Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b) Alat dan fasilitas

(1) Lantai/lapangan yang rata dan bersih

(2) Stopwatch.

(3) Alat tulis.

(4) Alas/tikar/matras dan lain-lain.

c) Petugas tes

(1) Pengamat waktu

(2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

(a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90˚ dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

Gambar 5.13. Sikap permulaan baring duduk

(b) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

(2) Gerakan

(a) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

(b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

Gambar 5.14. Gerakan baring duduk

e) Pencatatan Hasil

(1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

(a) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.

(b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

(c) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

(2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

(3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

3) Tes Loncat Tegak *(Vertical Jump)*

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak tenaga eksplosif

b) Alat dan Fasilitas

(1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

(2) Serbuk kapur.

(3) Alat penghapus papan tulis.

(4) Alat tulis.

Gambar 5.15. Sikap permulaan loncat tegak

c) Petugas Tes: Pengamat dan pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes

(1) Sikap permulaan

(a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/ magnesium karbonat.

(b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

(2) Gerakan

(a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

(b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta

Gambar 5.16. Gerakan loncat tegak

(3) Pencatatan Hasil

(a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

(b) Ketiga selisih hasil tes dicatat.

(c) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

3. Kelenturan

a. Meningkatkan Kelenturan

Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Latihan kelenturan bermanfaat untuk memungkinkan persendian bereaksi dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera. Cobalah kalian lakukan beberapa bentuk latihan kelenturan secara statis dan dinamis/ritmis di bawah ini.

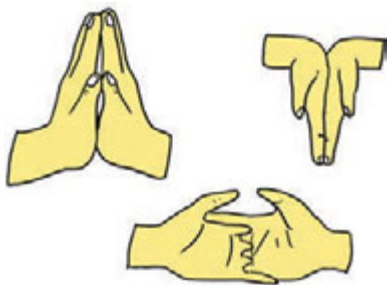
1) Latihan Kelenturan Statis

a) Latihan kelenturan statis leher.

(1) Posisi berdiri tegak.
(2) Miringkan kepala di atas bahu kiri selama tiga detik.
(3) Miringkan kepala di atas bahu kanan selama tiga detik.
(4) Putar dagu ke bahu kiri selama tiga detik.
(5) Putar dagu ke bahu kanan selama tiga detik.

Gambar 5.17. Latihan kelenturan statis leher

(6) Anggukkan kepala ke depan sejauh mungkin dan letakkan dagu di atas dada.
(7) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang kemudian sentuhkan kepala belakang ke bahu.
(8) Perhatikan gambar 5.17

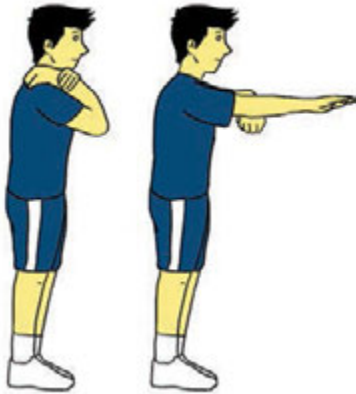
b) Latihan kelenturan statis jari dan pergelangan tangan.

Gambar 5.18. Latihan kelenturan statis jari dan pergelangan tangan

(1) Kaitkan jari-jari tangan satu dengan yang lain, putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan ke depan, dan renggangkan selama tiga detik.
(2) Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan dan pertahankan selama tiga detik.
(3) Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan dan pertahankan selama tiga detik.
(4) Perhatikan gambar 5.18

c) Latihan kelenturan tekuk siku

(1) Latihan tekuk siku adalah latihan ekstensi.

(2) Tekuk siku dan tahan selama tiga puluh detik.

(3) Perhatikan gambar 5.19.

Gambar 5.19. Latihan kelenturan statis tekuk siku

d) Latihan kelenturan statis bahu

(1) Silangkan kedua lengan di depan tubuh selama tiga puluh detik.

(2) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri sebagai penopang regangan selama tiga detik.

(3) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di belakang punggung, kemudian coba dipertemukan kedua tangan itu.

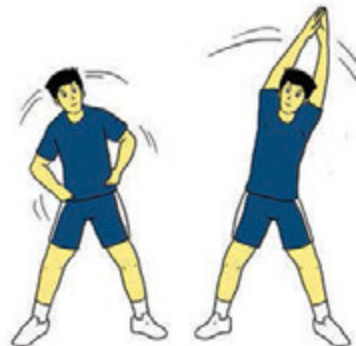
(4) Perhatikan gambar 5.20.

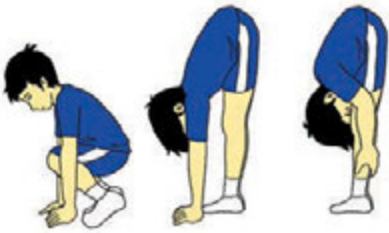
Gambar 5.20. Latihan kelenturan statis bahu

e) Latihan kelenturan statis batang tubuh

(1) Bertolak pinggang, bengkokkan tubuh ke samping kiri, tahan selama tiga detik, lakukan ke kanan dan ke kiri.

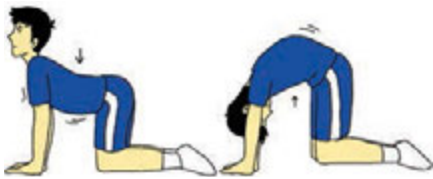
(2) Kedua tangan saling jabat tangan dan dilakukan di atas kepala, bengkokkan badan ke samping kiri dan kanan.

(3) Perhatikan gambar 5.21.

Gambar 5.21. Latihan kelenturan statis batang tubuh

f) Latihan kelenturan statis tungkai/punggung

Gambar 5.22. Latihan kelenturan statis tungkai/punggung

(1) Lakukan posisi jongkok, selama satu detik.
(2) Lakukan posisi bungkuk, selama tiga detik.
(3) Ulangi masing-masing sebanyak tiga kali.
(4) Posisi duduk dengan kedua lutut lurus ke depan dan gerakan mencium lutut selama tiga detik.
(5) Ulangi posisi duduk mencium lutut sebanyak tiga kali.
(6) Perhatikan gambar 5.22.

g) Latihan kelenturan statis punggung

(1) Lengkungkan punggung selama tiga detik.
(2) Bulatkan punggung selama tiga detik.
(3) Lakukan skala lutut kanan selama tiga detik.
(4) Lakukan skala lutut kiri selama tiga detik.
(5) Lakukan duduk berlutut dan dahi di lantai selama tiga detik.

Gambar 5.23. Latihan kelenturan statis punggung

(6) Lengkungkan naik selama tiga detik.
(7) Lengkungkan ke depan selama tiga detik.
(8) Lengkungkan naik dan lutut dibengkokkan selama tiga detik.
(9) Perhatikan gambar 5.23.

h) Latihan kelenturan statis pergelangan kaki, tungkai, dan punggung duduk lurus.

(1) Tekuk pergelangan kaki kanan dengan menggunakan kedua tangan untuk membalikkan tekanan regangan selama tiga detik.

Gambar 5.24. Latihan kelenturan statis pergelangan kaki, tungkai, dan punggung

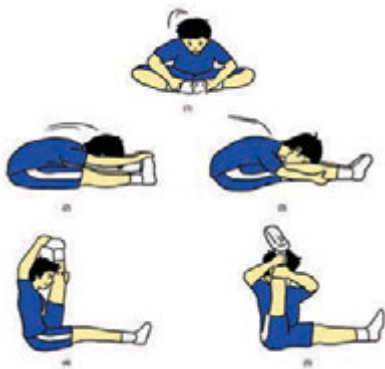
(2) Tekuk pergelangan kaki kanan selama tiga detik.
(3) Tekuk pergelangan kaki kiri selama tiga detik.
(4) Tekuk pergelangan kaki kiri selama tiga detik.
(5) Salah satu tungkai kanan dilipat mengangkang, kemudian gerakkan kedua tangan untuk menarik lutut ke dada selama tiga detik.

(6) Salah satu tungkai kanan dilipat mengangkang, kemudian gunakan kedua tangan untuk menarik kaki ke dada selama tiga detik.

(7) Posisi duduk mengangkang, tungkai kanan dilipat dan tungkai kiri lurus, kemudian capailah bagian tengah tungkai kiri dan pegang selama tiga detik.

(8) Ulangilah gerakan 1-7 pada tungkai kiri.

(9) Perhatikan gambar 5.24.

i) Latihan kelenturan punggung dan tungkai.

Gambar 5.25. Latihan kelenturan statis punggung dan tungkai

(1) Duduk mengangkang dengan dilipat, kedua tangan pegangan di atas dua kaki, tarik ke bawah tengah selama tiga detik.

(2) Duduk mencium lutot selama tiga detik.

(3) Duduk mencium lutut, kemudian fleksikan pergelangan kaki selama tiga detik.

(4) Sebuah tungkai kiri diangkat selama tiga detik.

(5) Sebuah tungkai kanan diangkat selama tiga detik.

(6) Ulangi gerakan 4 dan 5 dengan pergelangan kaki ditekuk.

(7) Perhatikan gambar 5.25.

2) Latihan Kelenturan Dinamis

Gambar 5.26. Latihan kelenturan dinamis jari tangan dan lengan

Latihan peregangan dinamis adalah pola pergerakan ayunan dari putaran sederhana. Tujuan latihan kelenturan dinamis adalah untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Cobalah kalian lakukan bentuk-bentuk latihan kelenturan dinamis yang meliputi lengan, tangan, dan bahu di bawah ini.

a) Latihan kelenturan dinamis jari tangan dan lengan

(1) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu.

(2) Luruskan kedua lengan ke atas dan kaitkan jari-jari tangan kiri dan tangan kanan.

(3) Ayunkan lengan ke atas setinggi mungkin dan luruskan kemudian ayunkan ke belakang bawah. Ulangi gerakan tersebut dengan halus, tetapi ritmis sebanyak sepuluh kali pengulangan.

(4) Luruskan lengan ke depan tubuh dan sejajar dengan lantai, kemudian ayunkan ke samping kanan dan kiri secara berulang-ulang.

(5) Perhatikan gambar 5.26.

b) Latihan kelenturan dinamis lengan

(1) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu.

(2) Bentangkan kedua lengan ke samping setinggi bahu.

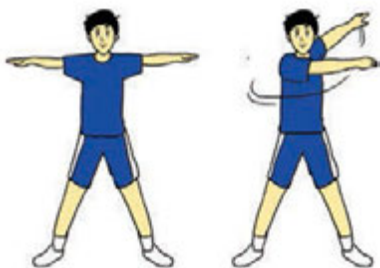
(3) Putarkan lengan ke depan sebanyak sepuluh kali.

(4) Putarkan lengan ke belakang sebanyak sepuluh kali.

(5) Ayunkan lengan ke samping dan tegak lurus sebanyak sepuluh kali.

(6) Ayunkan lengan di atas dan di bawah secara horizontal sebanyak sepuluh kali.

(7) Ayunkan horizontal dan menyilang sebanyak sepuluh kali.

(8) Perhatikan gambar 5.27.

Gambar 5.27. Latihan kelenturan dinamis lengan

c) Latihan kelenturan dinamis leher

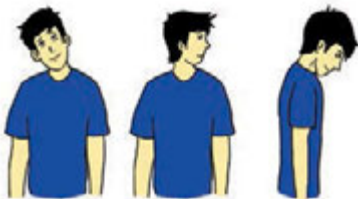
(1) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu kedua lengan diluruskan di samping badan.

(2) Lakukan gerakan menolehkan muka ke kiri dan ke kanan 8 kali hitungan.

(3) Lakukan gerakan memiringkan kepala ke kiri dan ke kanan 8 kali hitungan.

(4) Lakukan gerakan menundukkan dan mendongakkan kepala 8 kali hitungan.

(5) Lakukan gerakan memutar persendian leher ke kiri dan ke kanan 8 hitungan.

(6) Perhatikan gambar 5.28.

Gambar 5.28. Latihan kelenturan dinamis leher

d) Latihan kelenturan dinamis batang tubuh

(1) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu.

Gambar 5.29. Latihan kelenturan dinamis batang tubuh

(2) Luruskan kedua lengan ke atas dan rapatkan kedua telapak tangan.

(3) Lakukan gerakan memiringkan badan ke kanan dan kiri sebanyak lima kali secara bergantian.

(4) Perhatikan gambar 5.29.

b. Pengukuran Kelenturan

Marilah kita pelajari dan lakukan cara mengukur kelenturan tubuh kita melalui tes berikuti ini:

1) Alat yang diperlukan

a) Bangku dengan tinggi minimal 50 centimeter.

b) Mistar dengan ukuran tinggi 50 centimeter.

2) Pelaksanaan

a) Berdiri di atas bangku dengan kedua kaki lurus dan rapat tanpa alas kaki.

b) Secara perlahan bungkukan badan dengan posisi lengan dan kedua tangan lurus ke bawah menyentuh mistar.

c) Usahakan agar ujung jari kedua tangan mencapai mistar sejauh mungkin dan pertahankan selama tiga detik. Kedua telapak tangan ditaburi kapur agar pencapain ada tanda bekasnya.

3) Hasil Pengukuran

Yang diukur adalah tanda bekas sentuhan terjauh dari jangkauan tangan pada mistar selama tiga detik. Cocokan hasil pencapaianmu dengan kategori berikut ini:

a) Baik sekali apabila jangkauan tangan lebih dari 19 centimeter.

b) Baik apabila jangkauan tangan 11,5 sampai 19 centimeter.

c) Sedang apabila jangkauan tangan 1,5 sampai kurang dari 11,5.

d) Kurang apabila jangkauan tangan -6,5 sampai 1,5.

e) Kurang Sekali apabila jangkauan tangan kurang dari -6,5.

4. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh. Komposisi

tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak. Maksudnya adalah kondisi tubuh tanpa adanya lemak tambahan (yang menyebabkan orang menjadi gemuk).

Komponen kebugaran ini membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit-penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Contoh dari penyakit yang berkaitan dengan aktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), kelemahan sendi dan otot.

a. Pengukuran Komposisi Tubuh

1) Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perbandingan tinggi-berat yang sering digunakan dalam bidang pengukuran. IMT mengukur komposisi tubuh yang secara khusus dipergunakan dalam skala-besar untuk studi kesehatan masyarakat, namun juga dalam fitnessgram. Cara menghitung IMT adalah dengan menggunakan rumus berikut.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan}}{(\text{Tinggi badan})^2}$$

Keterangan: $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}}$

Contoh menghitung IMT; dengan mengambil berat badan seseorang 64 kg dan tingginya 1,63 meter. IMT orang tersebut jika dihitung menggunakan rumusnya adalah 24,3 kg/m².

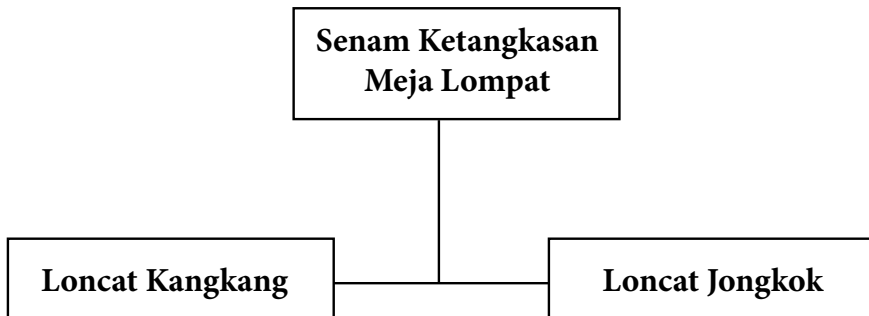
$$\text{IMT} = \frac{64}{(1{,}63)^2} = \frac{64}{2{,}6569} = 24$$

Setelah diperoleh nilai IMT, kalian dapat melihat kategori komposisi tubuh dengan melihat tabel berikut ini.

Tabel 1. Kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk IMT kegemukan dan obesitas.

Kategori	IMT
kurus	< 18,5
normal	18,5 - 24,9
kegemukan	25,0 - 29,9
obesitas tingkat 1	30,0 – 34,9
obesitas tingkat 2	35 – 39,9
obesitas tingkat 3	> 40

Pelajaran VI

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan

Senam merupakan salah salah satu aktivitas jasmani yang menyenangkan. Setiap gerak kehidupan kita senantiasa berhubungan dengan gerakan senam. Apabila kita melakukan senam ketangkasan, tubuh kita akan terasa lebih kuat dan terampil. Semakin banyak kamu melakukan senam ketangkasan seperti lompat kangkang dan jongkok akan membuat kamu lebih percaya diri dan berani menghadapi tantangan. Cobalah kamu lakukan senam ketangkasan yang menggunakan peti lompat. Aktivitas senam menggunakan peti lompat sangat memungkinkan akan memberikan landasan pembentukan dan pengembangan karakter keberanian, kepercayaan diri, dan ketangkasan. Kalian akan merasa senang dan bangga pada diri sendiri jika berhasil melakukan gerakan loncat pada peti lompat, sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri pada kemampuan diri sendiri.

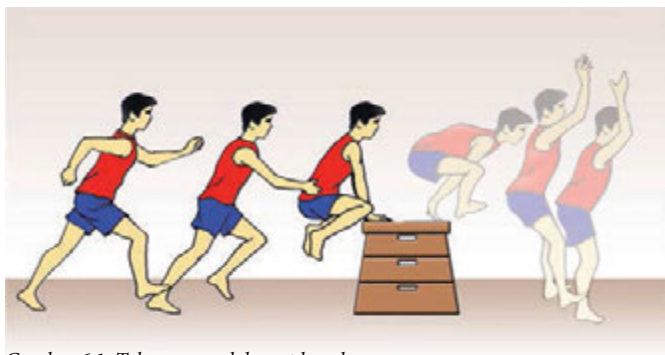
A. Keterampilan Gerak Loncat Kangkang

Loncat kangkang adalah jenis loncatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan membuka kedua kakinya (kangkang) pada saat melewati peti lompat.

1. Gerak Loncat Kangkang

a. Loncat Kangkang

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak loncat kangkang tumpuan pangkal peti lompat melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

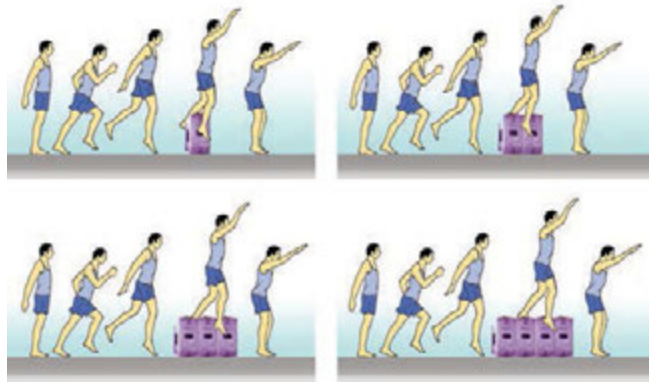
1) Berdiri di belakang peti lompat dan lakukan gerak langkah mundur 5 langkah (langkah ganjil) dengan didahului kaki kanan.
2) Awalan dengan lari pelan ke arah peti lompat.
3) Satu langkah sebelum peti lompat tolakkan kaki kiri ke depan atas bersamaan menumpukan kedua telapak tangan diatas peti lompat dengan siku sedikit ditekuk.
4) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat.
5) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
6) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.
7) Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
8) Perhatikan gambar 6.1.

Gambar 6.1. Tahapan gerak loncat kangkang

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan dalam keterampilan gerak loncat kangkang tumpuan pangkal peti lompat, yaitu: awalan lari kurang cepat, tolakan kedua kaki tidak bersamaan, peti lompat tidak tercapai dengan baik, tumpuan tidak pada pangkal peti lompat, tahanan tangan di peti lompat kurang kuat, kedua tungkai kurang dibuka sehingga menyentuh peti, pendaratan kedua kaki kurang bersamaan dan tidak berurutan, dan pandangan tidak ke depan.

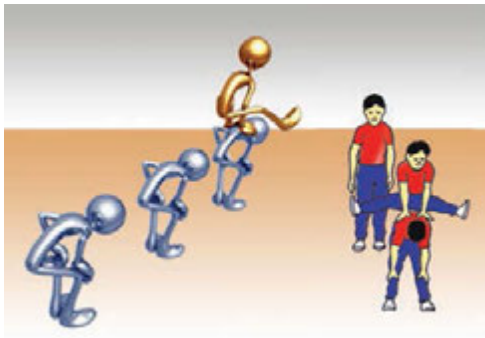
2. Aktivitas Belajar Gerak Loncat Kangkang

Coba kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar gerak loncat kangkang:

a. Aktivitas Belajar Meloncati Kardus

1) Buat kelompok 5-6 orang.
2) Masing-masing kelompok mendapatkan empat buah kardus bekas.
3) Secara bergantian/urutan loncati sebuah kardus dengan kaki mengangkang.
4) Secara bergantian/urutan loncati dua buah kardus dengan kaki mengangkang.
5) Secara bergantian/urutan loncati tiga kardus dengan kaki mengangkang.
6) Secara bergantian/urutan loncati empat kardus dengan kaki mengangkang.
7) Saat melewati kardus tangan jangan menyentuh kardus.
8) Saat mendarat usahakan dengan kedua kaki yang mengeper.
9) Lakukan aktivitas tersebut terus-menerus secara bergantian/urutan sampai batas waktu yang ditentukan guru.
10) Perhatikan gambar 6.3.

Gambar 6.3. Aktivitas belajar meloncati kardus

b. Aktivitas Belajar Meloncati Teman

1) Pilih teman yang seimbang denganmu.
2) Berdiri rapat ke arah gerakan, minta temanmu melakukan posisi membungkuk dengan cara membuka kaki selebar bahu dan kedua tangan ditempelkan di lutut.
3) Kamu ambil langkah mundur 5 langkah (bilangan ganjid) dari temanmu.
4) Satu langkah sebelum temanmu tolakkan kaki kiri ke depan atas bersamaan menumpukan kedua telapak tangan diatas punggung temanmu dengan siku sedikit ditekuk.
5) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati temanmu.

Gambar 6.4. Aktivitas belajar meloncati teman

6) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
7) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.
8) Lakukan aktivitas tersebut secara bergantian.
9) Perhatikan gambar 6.4.

c. Aktivitas Belajar Meloncati Peti Lompat Bertahap

1) Buat kelompok 5-6 orang.
2) Siapkan tiga buah peti lompat yang tingginya bertahap.
3) Lakukan meloncati secara kangkang peti lompat yang pendek.
4) Lakukan meloncati secara kangkang peti lompat yang sedang.
5) Lakukan meloncati secara kangkang peti lompat yang tinggi.

Gambar 6.5. Aktivitas belajar meloncati peti lompat bertahap

6) Saat melewati peti lompat, kedua tangan dapat menumpu di pangkal atau di ujung peti lompat.
7) Saat mendarat usahakan dengan kedua kaki yang mengeper.
8) Lakukan aktivitas tersebut terus-menerus secara bergantian sampai batas waktu yang ditentukan guru
9) Perhatikan gambar 6.5.

3. Ringkasan

Loncat kangkang merupakan loncatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan membuka kedua kakinya (kangkang) pada saat melewati peti lompat. Loncat kangkang dapat dilakukan pada tumpuan pangkal dan ujung peti lompat. Agar dapat melakukan loncat kangkang kalian dapat melakukan aktivitas belajar meloncati susunan kardus, meloncati teman yang membungkuk, dan meloncati peti lompat dengan ketinggian secara bertahap.

Bab VII

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Ritmik

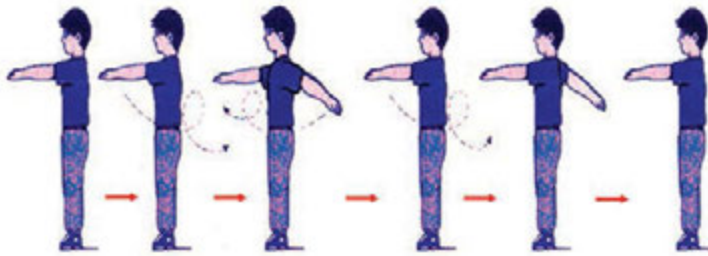
Tubuh kita terdiri atas banyak sendi dan mampu melakukan berbagai gerakan. Gerakan mulai dari kepala hingga kaki dapat kita lakukan dengan serasi dan harmonis. Gerakan kita akan lebih terlihat harmonis dan indah apabila disesuaikan dengan berbagai irama, baik suara maupun musik yang merdu. Marilah kita lakukan gerakan-gerakan ritmik secara teratur dan harmonis dengan irama-irama musik yang bisa kalian pilih sesuai dengan keinginan dan kesenangan kalian.

A. Kategori Keterampilan Gerak Ritmik

1. Gerak Ritmik Ayunan Lengan

a. Gerak Putaran Satu Lengan

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak putaran lengan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Badan tegak, kaki rapat kedua lengan lurus ke depan.
2) Pada hitungan satu, putar lengan kiri ke belakang.
3) Pada hitungan dua, putar kembali lengan kiri ke depan.
4) Pada hitungan tiga, putar lengan kanan ke belakang.
5) Pada hitungan empat, putar kembali lengan kanan ke depan.
6) Lakukan gerakan itu sebanyak 6x8 hitungan.
7) Perhatikan gambar 7.7.

Gambar 7.7. Gerak putaran satu lengan

Perhatikan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak putaran lengan yaitu: badan kurang tegak dan kaku, hitungan dan putaran kurang sesuai atau tidak harmonis, dan putaran lengan tidak maksimal.

b. Gerak Putaran Kedua Lengan Bersamaan

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak putaran kedua lengan bersamaan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Badan tegak, kaki rapat dan kedua lengan lurus ke depan.
2) Pada hitungan satu, putar kedua lengan kearah belakang.
3) Pada hitungan dua, putar kedua lengan ke kanan.
4) Pada hitungan tiga, putar kedua lengan ke belakang.
5) Pada hitungan empat, kembali ke sikap semula.
6) Lakukan gerakan tersebu sebanyak 6 x 8 hitungan.
7) Perhatikan gambar 7.8.

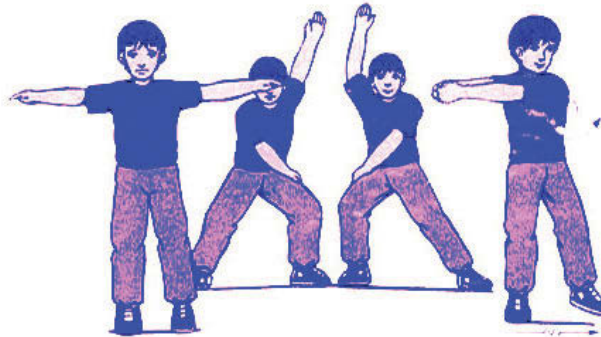
Gambar 7.8. Gerak putaran kedua lengan bersamaan

Perhatikan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak putaran kedua lengan bersamaan yaitu: badan kurang tegak dan kaku, hitungan dan putaran kurang sesuai atau tidak harmonis, dan putaran lengan tidak maksimal dan tidak bersamaan.

c. Gerak Ayunan Lengan Lurus Atas Bawah

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak ayunan lengan lurus atas bawah melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Badan berdiri, kaki dibuka lebar (kangkang), dan kedua tangan direntangkan.

2) Pada hitungan satu, luruskan lengan kiri ke atas di samping telinga, lengan kanan ke bawah silang di depan badan.
3) Pada hitungan dua, luruskan lengan kanan ke atas di samping telinga, lengan kiri ke bawah silang di depan badan.
4) Pada hitungan tiga, seperti pada hitungan satu.
5) Pada hitungan empat, seperti pada hitungan dua.
6) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 4 x 8 hitungan.
7) Perhatikan gambar 7.9.

Gambar 7.9. Gerak ayunan lengan lurus atas bawah

Perhatikan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak ayunan lengan lurus atas bawah yaitu: badan kurang tegak dan kaku, kaki kurang membuka, hitungan dan gerakan lengan kurang sesuai atau tidak harmonis, dan kedua lengan kurang lurus.

d. Gerak Putaran Kedua Lengan Depan Badan

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak putaran kedua lengan depan badan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

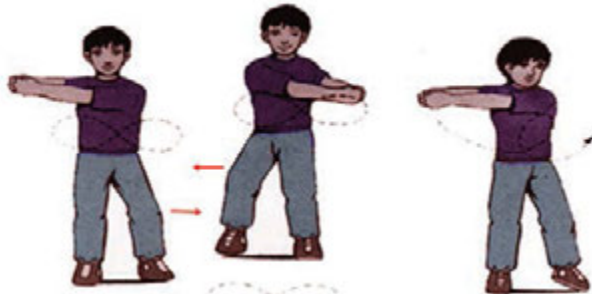
Gambar 7.10. Gerak putaran kedua lengan depan badan

1) Badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan di samping kanan.
2) Pada hitungan satu, putar kedua lengan di depan badan ke kiri.
3) Pada hitungan dua, putar kembali kedua lengan di depan badan ke kanan.
4) Pada hitungan tiga, seperti hitungan satu.
5) Pada hitungan empat, seperti hitungan dua.
6) Lakukan gerakan tersebut sebanyak 4 x 8 hitungan.
7) Perhatikan gambar 7.10.

Perhatikan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak putaran kedua lengan depan badan yaitu: badan kurang tegak dan kaku, kaki kurang membukan, hitungan dan putaran kurang sesuai atau tidak harmonis, dan putaran lengan tidak maksimal.

e. Gerak Putaran Lengan dan Badan

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak putaran lengan dan badan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1) Badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di samping kanan/kiri
2) Pada hitungan satu, ayunkan kedua lengan ke atas sambil memutar badan setengah lingkaran ke kiri.
3) Pada hitungan dua, putar badan seperempat ke kiri dan putar lengan melalui kiri ke samping.
4) Pada hitungan tiga, seperti hitungan satu.
5) Pada hitungan empat, seperti hitungan dua.
6) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 4 x 8 hitungan.
7) Perhatikan gambar 7.11.

Gambar 7.11. Gerak putaran lengan dan badan

Perhatikan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak putaran lengan dan badan yaitu: badan kurang tegak dan kaku, hitungan dan putaran kurang sesuai atau tidak harmonis, putaran lengan dan badan tidak maksimal.

2. Aktivitas Belajar Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

Gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat digabungkan sehingga menjadi harmonis dan indah untuk dilakukan. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar yang menggabungkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat disesuaikan dengan irama musik/lagu:

a. Buatlah kelompok 5-6 orang.

b. Masing-masing kelompok terdiri dari putra dan putri.

c. Pilihlah pemimpin kelompok yang dianggap mampu.

d. Pelajarilah aktivitas belajar di bawah ini, kemudian lakukan bersama-sama dengan kelompok sampai semua anggota kelompok dapat melakukan:

1) Aktivitas Belajar I

a) Badan tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan lurus ke depan.

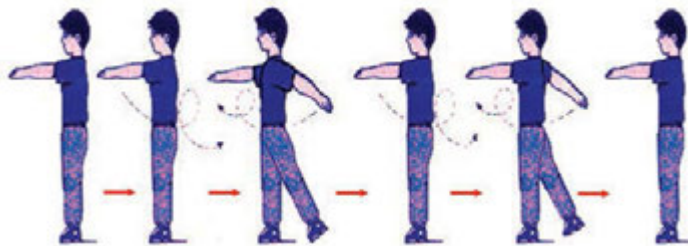
b) Pada hitungan 1-2, putar lengan kiri ke belakang, dengan disertai melangkahkan kaki kiri ke belakang satu langkah.

c) Pada hitungan 3-4, putar kembali lengan kiri ke depan dan rapatkan kembali kaki kiri ke depan.

d) Pada hitungan 5-6, putar lengan kanan ke belakang dengan disertai langkah kaki kanan ke belakang.

e) Pada Hitungan 7-8, putar kembali lengan kanan ke depan dengan disertai melangkahkan kaki kanan ke depan.

f) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 6 x 8 hitungan.

g) Perhatikan gambar 7.12.

Gambar 7.12. Aktivitas belajar I

2) Aktivitas Belajar II

a) Badan tega, kedua kaki rapat, dan kedua lengan lurus ke depan.

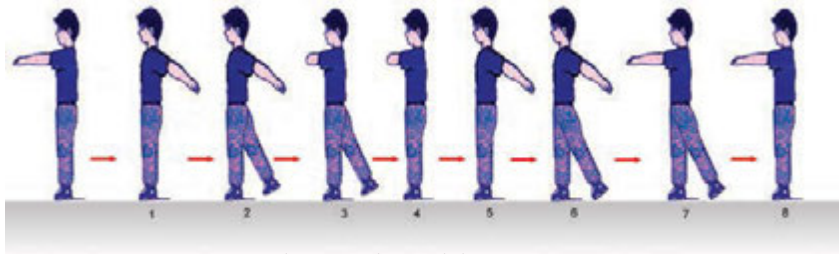
b) Pada hitungan 1-2, putar kedua lengan ke arah belakang, kemudian langkahkan kaki kiri ke belakang.

c) Pada hitungan 3-4, putar kedua lengan ke kanan, kemudian langkahkan kaki kiri dan rapatkan dengan kaki kanan.

d) Pada hitungan 5-6, putar kedua lengan ke belakang, kemudian langkahkan kaki kanan ke belakang.

e) Pada hitungan 7-8, putar kedua lengan ke depan, kemudian rapatkan kaki kanan dengan kaki kiri.

f) Lakukanlah gerakan tersebut secara berulang sebanyak 6 x 8 hitungan.

g) Perhatikan gambar 7.13

Gambar 7.13. Aktivitas belajar II

3) Aktivitas Belajar III

a) Badan tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan lurus ke depan.

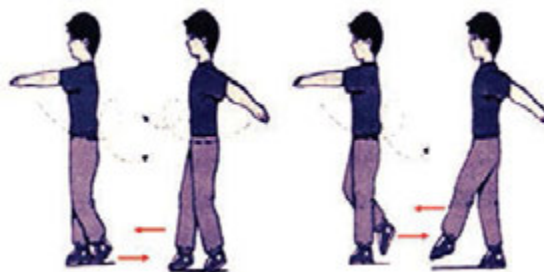
b) Pada hitungan 1-2, putar kedua lengan ke belakang, kemudian langkahkan kaki kiri dengan lutut ditekuk.

c) Pada hitungan 3-4, putar kedua lengan ke depan, kemudian langkahkan tungkai kanan dua langkah ke depan.

d) Pada hitungan 5-6, putar kedua lengan ke belakang, dan kaki kanan mundur ke belakang dua langkah.

e) Pada hitungan 7-8, putar kembali dua lengan ke belakang, dan kaki kiri maju dua langkah ke belakang.

f) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 6 x 8 hitungan.

g) Perhatikan gambar 7.14.

Gambar 7.14. Aktivitas belajar III

4) Aktivitas Belajar IV

a) Badan berdiri, kedua kaki membuka (kangkang), dan kedua lengan direntangkan.

b) Pada hitungan satu, luruskan lengan kiri ke atas di samping telinga, lengan kanan ke bawah silang di depan badan, dan pindahkan berat badan ke kaki kiri.

c) Pada hitungan dua, pindahkan berat badan ke kaki kanan disertai dengan rneluruskan lengan kiri ke bawah silang di depan badan.

d) Pada hitungan tiga, seperti hitungan satu.

e) Pada hitungan empat, seperti hitungan dua.

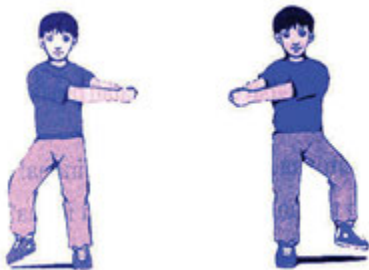
f) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 4 x 8 hitungan.

g) Perhatikan gambar 7.15.

Gambar 7.15. Aktivitas belajar IV

5) Aktivitas Belajar V

a) Badan berdiri, kaki dibuka lebar (kangkang), dan kedua tangan di samping kanan.

b) Pada hitungan 1-2, putar kedua lengan di depan badan ke kiri, pindahkan berat badan ke kiri, dan langkahkan kaki kiri dua langkah ke kiri.

Gambar. 7.16. Aktivitas belajar V

c) Pada hitungan 3-4, putar kembali kedua lengan di depan badan kekanan, pindahkan berat badan ke kanan, dan langkahkan kaki kanan dua langkah ke kanan.

d) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 4 x 8 hitungan.

e) Perhatikan gambar 7.16.

6) Aktivitas Belajar VI

a) Badan berdiri, kedua kaki dibuka lebar (kangkang), dan kedua lengan di samping badan.

b) Pada hitungan satu, ayunkan kedua lengan ke atas sambil memutar badan setengah lingkaran ke kiri, tarik kaki kanan dan rapatkan pada kaki kiri, dan kedua lengan luruskan ke atas.

c) Pada hitungan dua, langkahkan kaki kanan ke depan, putar badan seperempat ke kiri, dan putar lengan melalui kiri ke samping.

d) Pada hitungan tiga, seperti hitungan satu.

e) Pada hitungan empat, seperti hitungan dua.

f) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sebanyak 2 x 4 hitungan.

g) Perhatikan gambar 7.17.

Gambar 7.17. Aktivitas belajar VI

e. Lakukanlah seluruh gerakan bersama kelompok sehingga harmonis.

f. Pilihlah lagu yang kalian sukai dan lakukan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan tersebut dengan kelompok.

3. Ringkasan

Aktivitas gerak ritmik adalah salah satu bentuk aktivitas yang menggabungkan gerakan ayunan lengan, langkah kaki, dan gerakan anggota tubuh lainnya disesuaikan dengan irama hitungan/musik/lagu. Prinsip yang harus diperhatikan dalam aktivitas gerak ritmik adalah (1) kesesuaian irama antara gerakan lengan, kaki dan irama koordinasi semuanya, (2) kelenturan tubuh, dan (3) kontinuitas gerakan. Pertama-tama yang harus dipelajari adalah gerak langkah kaki, kemudian dilanjutkan dengan gerak ayunan/putaran lengan, dan gerakan gabungan langkah kaki dan ayunan lengan. Belajar dengan berkelompok 5-6 orang akan memudahkan kalian dalam mempelajari setiap gerakan.

Pelajaran VIII

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Renang

Tanah air kita atau lingkungan kita terdapat banyak penampakan alami dan buatan yaitu air, seperti: waduk/bendungan, danau, sungai, dan lautan. Seperti halnya ikan, tubuh kita dapat bergerak dalam air apabila kita melakukankanya dengan gerakan-gerakan yang baik dan memenuhi prinsip-prinsip bergerak di air. Berenang merupakan salah satu aktivitas di air yang menyenangkan yang dapat menyesuaikan gerakan kita dengan sifat-sifat air. Marilah kita mencoba melakukan aktivitas renang dengan berbagai gaya seperti: gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung serta gaya kupu-kupu/dolphin.

A. Mengenal aktivitas gerak renang

Tujuan berenang tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, tetapi untuk mencapai tujuan yang lebih luas di antaranya adalah untuk : pembentukan dan pengembangan fisik, pembinaan hidup sehat, pemeliharaan kesegaran jasmani, dan peningkatan kapasitas tubuh serta untuk keselamatan. Namun lebih dari itu banyak hal-hal positif yang bisa kita rasakan langsung atau tidak langsung kalau kita menguasai berenang.

1. Manfaat renang bagi tubuh

a. Meningkatkan kualitas jantung dan peredaran darah

Jantung merupakan organ tubuh yang memompa darah agar mengalir ke seluruh tubuh, sedangkan darah tersebut mengangkut sari – sari makanan dan oksigen sehingga terjadi proses pembakaran serta menghasilkan energi yang diperlukan untuk bergerak.

b. Meningkatkan kapasitas vital paru – paru

Paru – paru berfungsi untuk mengambil oksigen yang sangat diperlukan dalam proses oksidasi (pembakaran). Renang akan melatih kerja paru – paru dan meningkatkan kemampuan paru – paru untuk mengambil oksigen yang banyak. Dengan terpenuhinya oksigen maka proses pembakaran dalam tubuh menjadi lancar sehingga energi yang diperlukan dapat terpenuhi.

c. Mempengaruhi otot menjadi berisi

Ketika berenang akan terjadi gerakan otot yang dinamis dan otot akan bekerja terus menerus. Hal ini akan membuat serabut otot bertambah banyak dan bertambah kuat. Sehingga otot – otot tubuh akan kelihatan lebih berisi / padat.

2. Hal – hal yang harus diperhatikan dalam renang

a. Aktivitas yang harus dilakukan sebelum berenang :

1). Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang – kekang otot pada saat berenang. Pemanasan senam bisa dilakukan dengan cara menggerak – gerakkan badan (senam kecil) atau dengan berlari – lari kecil.

2). Mandi pada air pancuran yang tersedia sebelum masuk ke kolam renang. Hal ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa tubuh dalam keadaan bersih dan tubuh dapat menyesuaikan dengan suhu air.

3). Memakai pakaian renang yang berwarna (tidak putih) karena air kolam dapat menyebabkan pakaian berwarna putih berubah menjadi kekuning-kuningan (mangkak).

4). Mengamati kedalaman kolam renang dan menyesuaikannnya dengan kemampuan diri sendiri.

5). Jangan berenang dalam keadaan perut kosong atau terlalu kenyang. Karena dalam berenang diperlukan banyak tenaga dan apabila perut terlalu kenyang maka beban tubuh menjadi lebih berat.

b. Aktivitas Yang harus dilakukan sesudah berenang :

1). Membasuh mata agar bersih dari kotoran. Hal ini perlu dilakukan karena air di dalam kolam renang biasanya kurang baik untuk kesehatan mata dan mengandung kaporit.

2). Jika telinga kemasukan air, diusahakan air bisa keluar kembali sambil loncat-loncat atau dengan cara yang lain.

B. Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Renang

1. Prinsip mengapung

Teori menyatakan bahwa sebuah kapal yang bermuatan ringan akan mudah ditarik atau didorong di dalam air. Begitu pun, seorang perenang yang ringan akan mudah mengapung di atas air jika dibandingkan dengan perenang yang lebih berat daya mengapungnya. Perenang memiliki bermacam-macam bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot, berat badan, jaringan lemak, dan kapasitas paru-paru, yang semua itu mempengaruhi gaya apung dan posisi apung seseorang.

Bagi perenang pemula, cara mengapung di permukaan air sulit untuk dilakukan. Untuk dapat mengapung dibutuhkan waktu yang cukup lama dalam berlatih. Ada beberapa cara untuk latihan mengapung, yaitu sebagai berikut:

a. Masuk dalam air

Belajar renang sebaiknya dilakukan di dalam kolam yang dangkal yaitu setinggi kurang lebih satu meter. Untuk berlatih mengapung dengan masuk dalam air, lakukan hal berikut ini:

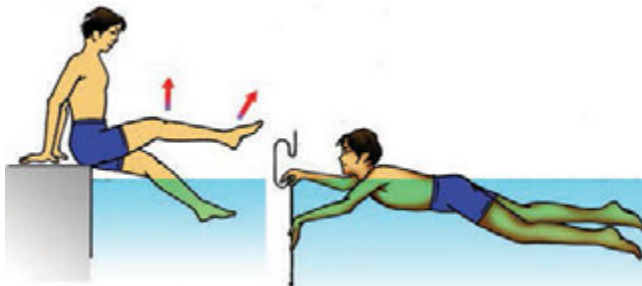
Gambar 8.1 Teknik mengapung, masuk dalam air

1). Berlututlah dengan menggerak-gerakkan lengan di bawah permukaan air.

2). Berpeganglah pada pegangan khusus di sisi kolam dan tariklah tubuh maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.

3). Carilah tangga masuk kolam yang terendam dalam air, letakkan kedua tangan di atas permukaan tangga dengan menghadap ke bawah dan kepala menghadap ke dinding kolam, kemudian apungkanlah kakimu terjulur ke belakang sehingga tubuh akan merasakan melayang di permukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.

Gambar : 8.2. Teknik mengapung, masuk dalam air

4) Berpegangan di pinggir kolam renang, kemudian togok dan tungkai diluruskan/diangkat ke permukaan air, kemudian mengambanglah dengan posisi telungkup, tangan lurus ke depan, dan kepala terangkat dari permukaan air.

Gambar : 8.3. Pengenalan air dan mengapung dengan posisi telungkup

b. Mengapung

Latihan mengapung dapat dilakukan sebagai berikut :

a). Tangan berpegangan pada tiang atau parit dinding kolam, angkat kaki hingga tubuh dalam posisi telungkup, dan gerakkan kedua kaki turun naik berulang-ulang maka tubuh merasakan mengambang di permukaan air.

b). Berlatih mengapung dengan tangan memegang papan luncur masuk ke dalam air. Saat tangan memegang papan luncur, angkatlah kedua kaki hingga mengambang telungkup maka tubuh akan merasakan mengambang di permukaan air.

2. Prinsip meluncur

Setelah dapat mengapung di atas permukaan air, latihan berikutnya adalah latihan meluncur, caranya sebagai berikut :

1). Meluncur dengan menolakkan kaki pada dinding

Berdiri dipinggir kolam renang, punggung membelakangi pinggir kolam renang, kemudian turunkan bahu ke dalam air sehingga hanya kepalanya yang berada di permukaan air. Tolakkan salah satu kaki pada dinding tubuh meluncur ke depan, kaki tidak bergerak.

Gambar : 8.4. Meluncur dengan menolak dari dinding

2). Meluncur dengan menggunakan papan luncur.

Peganglah papan luncur di depan di atas permukaan air, bersamaan dengan mengangkat kedua tungkai di permukaan air hingga posisi tubuh terangkat ke permukaan air. Kemudian, gerakkan tungkai turun naik hingga badan bergerak ke depan meluncur.

Gambar : 8.5. Latihan meluncur dengan papan luncur

3). Meluncur diawali dengan loncatan

Dari posisi berdiri di pinggir kolam renang kedua lengan lurus disamping telinga, kemudian meloncat dengan menukik ke dalam air hingga posisi tubuh meluncur di permukaan air. Biarkanlah tubuh dengan sendirinya maju atau terdorong ke depan.

Gambar : 8.6. Meluncur diawali dengan loncatan

C. Keterampilan gerak Renang Gaya Bebas

Gambar 8.7. Orang melakukan gerak renang gaya bebas

Renang merupakan salah satu aktivitas air yang diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan suatu gerakan yang teratur. Renang terdiri atas empat gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu, keempat gaya tersebut diperlombakan.

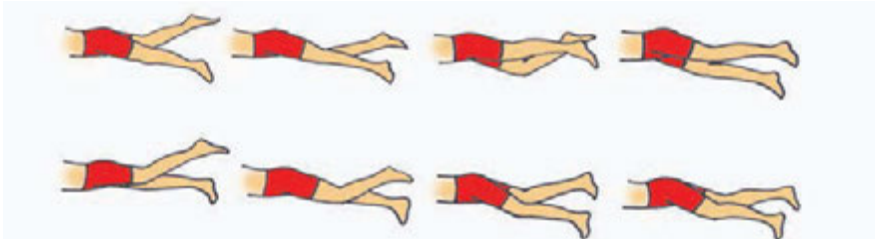
Bentuk-bentuk latihan gerak renang Gaya Bebas yang berhubungan dengan kesehatan antara lain sebagai berikut :

1. Posisi badan di atas air

Posisi badan di atas air harus sejajar dengan permukaan air *(streamline)*, yaitu keadaan tubuh rileks. Posisi badan yang salah akan mengurangi kecepatan berenang.

Gambar : 8.8. Renang gaya bebas

2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki harus diatur sedemikian rupa agar menghasilkan suatu gerakan kaki yang benar karena fungsi gerakan kaki sebagai alat keseimbangan, sedangkan gerakan maju ke depan sebagian besar ditentukan oleh tangan. Perhatikan gerakan kaki gaya bebas !

Gambar : 8.9. Gerakan kaki renang gaya bebas

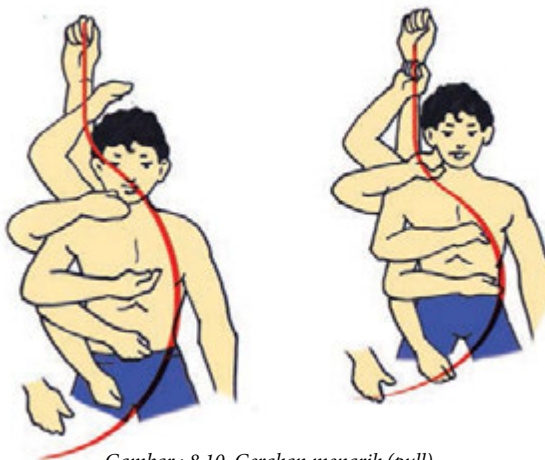
Keterangan gambar:

Tungkai kiri bergerak ke atas dengan rileks tanpa menekuk lutut, dan kaki kanan melakukan pukulan ke bawah dengan diikuti tekukan lututnya.

3. Gerakan Lengan

Gerakan lengan dalam gaya bebas dibagi menjadi tiga tahap, yaitu gerakan menarik, mendorong, dan istirahat.

a) Gerakan menarik *(pull)*

Untuk memulai gerakan menarik, tangan dimasukkan kedalam air. Gerakan menarik *(pull)* dilakukan setelah siku masuk di dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal.

Gambar : 8.10. Gerakan menarik (pull)

Gambar : 8.11. Gerakan lengan renang gaya bebas

b) Gerakan mendorong *(push)*

Gerakan tangan mendorong *(pull)* harus dilakukan dengan kuat dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan di bawah dada.

c) Gerakan istirahat *(recovery)*

Yakni gerakan mengangkat sikut dalam air setelah gerakan mendorong, gerakan ini dapat dilakukan dengan mengangkat sikut tinggi atau sedang.

Gambar : 8.12. Gerakan lengan renang gaya bebas

4. Gerakan bernafas renang gaya bebas

Teknik bernafas pada renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

a. Palingkan muka kesamping sebagian atau seluruhnya dengan mulut keluar dari permukaan air.
b. Kemudian, ambillah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut atau hidung dan keluarkan napas secara perlahan-lahan setelah muka masuk ke dalam air.

Gambar : 8.13. Sikap ambil nafas renang gaya bebas

Kesalahan yang sering terjadi ketika gerak renang gaya bebas adalah sikap badan kaku, badan tidak stremline, anggota badan bergerak kesamping tidak kedepan, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai tujuan gerak renang gaya bebas tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

5. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Bebas

Mempraktikkan gerak renang gaya bebas dalam bentuk bermain.

a. Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 atau secukupnya
b. Bermain polo air antara dua regu dengan menggunakan gerak renang Gaya Bebas
c. Peserta didik yang mampu/guru memberi contoh dan aba-aba gerak renang gaya bebas
d. Tujuannya adalah penekanan pada gerak renang gaya bebas bukan memasukkan bola pada polo airnya.

6. Ringkasan

Renang merupakan salah satu aktivitas di kolam (air) yang diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan suatu gerakan yang teratur. Gerakan tersebut adalah koordinasi dari gerakan kaki, gerakan tangan, anggota tubuh lain, cara ambil nafas. Tujuan berenang tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, tetapi untuk mencapai tujuan yang lebih luas, di antaranya adalah untuk :

a. pembentukan dan pengembangan fisik,
b. pembinaan hidup sehat,
c. pemeliharaan kesegaran jasmani, dan
d. peningkatan kapasitas tubuh, dan
e. keselamatan

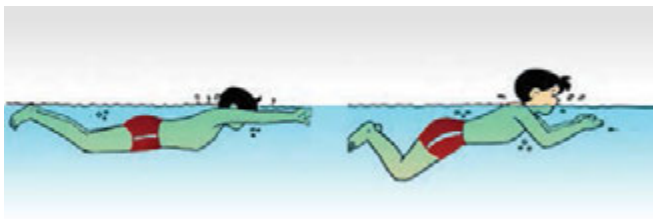
D. Keterampilan gerak renang gaya dada

1. Mengenal aktivitas gerak renang gaya dada.

Renang gaya dada (*chest stroke*) atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah kaki menendang ke arah luar

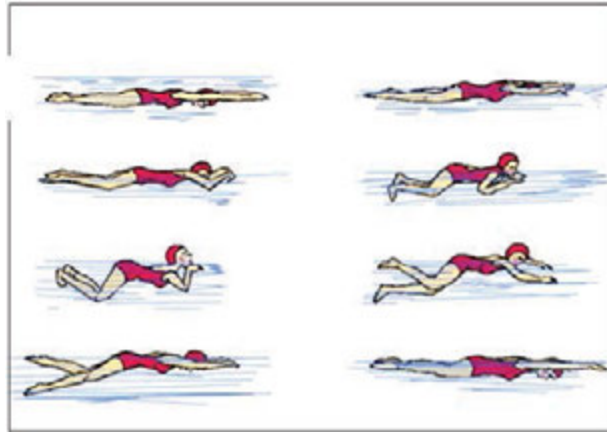
sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada dipermukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat. Sejarah manusia sudah berenang gaya dada sejak zaman batu seperti digambarkan dalam lukisan di gua Wadi Sora, Mesir barat daya. Gerakan kaki gaya dada diperkirakan meniru gerakan berenang katak. Di lukisan dinding yang dibuat orang Assyria dan lukisan relief yang ditemukan di Babilonia. Pada tahun 1538, seorang profesor ilmu bahasa berkebangsaan Jerman bernama NicolasWynman menerbitkan buku berenang yang pertama, Colymbetes. Tujuannya menulis buku bukan untuk mempromosikan berenang, melainkan untuk mengurangi bahaya tenggelam. Meskipun demikian, buku tersebut berisi cara belajar gaya dada.

Pada tahun 1696, pengarang Perancis Melchisédech Thévenot menulis buku The Art of Swimming yang menjelaskan berenang gaya dada yang serupa dengan gaya dada sekarang ini. Salah seorang dari pembacanya adalah Benjamin Franklin. Lomba renang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Sebagian besar perenang memakai gaya dada. Dalam lomba renang tahun 1844 di London, sejumlah perenang suku Indian ikut serta. Perenang Inggris menggunakan gaya dada sementara perenang suku Indian berenang gaya bebas. Hingga tahun 1873, orang Inggris lebih senang berenang gaya dada. Pada tahun 1875, Kapten Matthew Webb berhasil mencatatkan diri sebagai orang pertama yang berenang menyeberangi Selat Inggris. Selat selebar 34,21 km itu diseberanginya dengan berenang gaya dada selama 21 jam 45 menit. Olimpiade St. Louis 1904 adalah Olimpiade yang pertama kali mempertandingkan nomor gaya dada secara terpisah untuk jarak 440 yard (402 m). Pada waktu itu diperlombakan nomor gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas.

2. Ketrampilan gerak renang gaya dada

Gambar 8.14. Gerak renang gaya dada

Bentuk-bentuk latihan gerak renang gaya dada yang berhubungan dengan kesehatan antara lain sebagai berikut :

a. Gerakan kaki

1) Lutut dibengkokkan ke dalam/ditekuk.
2) Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka dan dirapatkan.
3) Ulangi urutan gerakan tungkai :tekuk, tendang, rapatkan secara berulang-ulang.

Gambar : 8.15. Latihan renang gaya dada

b. Gerakan tangan

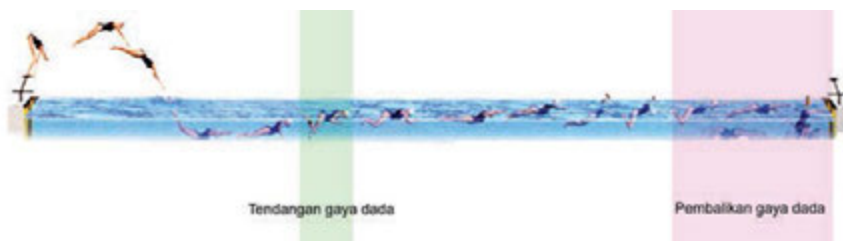
1) Kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling menempel).
2) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri sambil memutar telapak tangah kearah luar dan tarik ke bawah.
3) Luruskan tangan kembali.
4) Dan ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan ke samping kiri dan kanan,

Gambar : 8.16. Tahap-tahap renang gaya dada

Gambar : 8.17. Sikap ambil nafas gerak renang gaya dada

c. Mengambil nafas

Mengambil napas pada renang gaya dada dilakukan saat posisi kepala berada di atas permukaan air yakni saat dorongan kedua lengan. Gerakan mengambil napas biasanya dilakukan 1 kali gerakan kaki, 1 kali gerakan tangan dan ambil nafas.

d. Koordinasi gerak lengan, tungkai dan pernapasan renang gaya dada

Gambar : 8.18. Latihan renang gaya dada dimulai dari start-finish

Kesalahan yang sering terjadi ketika gerak renang gaya dada adalah sikap badan kaku, badan tidak streamline, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari gerak renang gaya dada tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

3. Aktivitas pembelajaran renang gaya dada

Mempraktikkan gerak renang gaya dada dalam bentuk bermain

a. Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 atau secukupnya
b. Bermain polo air antara dua regu dengan menggunakan gerakan renang gaya dada
c. Peserta didik yang mampu/guru memberi contoh dan aba-aba gerak renang gaya dada
d. Tujuannya adalah penekanan pada gerak renang gaya dada bukan memasukkan bola pada polo airnya.
e. Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan gerak renang gaya dada dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar gerak renang gaya dada dengan benar.

4. Ringkasan

Renang merupakan salah satu aktivitas di kolam (air) yang diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan suatu gerakan yang teratur. Gerakan tersebut adalah koordinasi dari gerakan kaki, gerakan tangan, anggota tubuh yang lain, cara ambil nafas. Tujuan berenang tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, tetapi untuk mencapai tujuan yang lebih luas, di antaranya adalah untuk :

a. Pembentukan dan pengembangan fisik,
b. Pembinaan hidup sehat,
c. Pemeliharaan kesegaran jasmani, dan
d. Peningkatan kapasitas tubuh.

E. Pertolongan pertama kegawatdaruratan di air

1. Pentingnya pertolongan pertama pada kecelakaan di air

Kecelakaan merupakan peristiwa tidak terduga yang menimpa seseorang. Peristiwa tersebut terjadi begitu saja, tidak direncanakan, tidak mengenal waktu, tidak mengenal tempat, dan tidak memilih siapa yang akan mendapatkannya. Kecelakaan dapat berakibat fatal, menimbulkan cacat tubuh atau bahkan tidak meninggalkan bekas sama sekali. Hal ini sangat tergantung antara lain dari faktor penyebab peristiwa itu sendiri, dan daya tahan korban. Namun terjadinya kecelakaan dapat diminimalkan seandainya segala sesuatu yang terkait dengan aktivitas yang akan dilakukan sudah dipersiapkan dengan matang.

Penanganan yang tepat dan cepat menentukan keberhasilan penanganan kecelakaan. Sebaliknya, jika penanganan tidak tepat dan lambat kondisi pasien dapat menjadi semakin parah. Kecelakaan di dalam aktivitas air cukup tinggi, seperti kram saat berenang, sesak nafas, ataupun luka karena benturan dinding kolam. Untuk melakukan pertolongan pertama, peralatan dan obat-obatan sangat diperlukan sehingga untuk melakukan pertolongan pertama diperlukan pengetahuan dan keterampilan sederhana agar tidak memperparah kondisi korban. Selain itu, diperlukan ketepatan dalam menentukan kapan dirujuk ke rumah sakit.

a. Tujuan PPPK air

1) Untuk menjelaskan risiko pada kecelakaan di aktivitas air
2) Untuk memaparkan cara pertolongan pertama pada kecelakaan aktivitas air
3) Untuk memberikan informasi risiko kecelakaan di aktivitas air

b. Manfaat PPPK aktivitas air

1) Dapat memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan air
2) Mengantisipasi risiko kecelakaan pada olahraga air
3) Mengetahui penanggulangan kecelakaan di air

2. Peraturan keselamatan di kolam renang

Dalam upaya pencegahan terjadinya kecelakaan air pada saat aktivitas berenang, setiap perenang perlu memperhatikan dan melaksanakan peraturan-peraturan yang telah dirancang demi keselamatan dan memperkecil risiko kecelakaan. Berikut beberapa hal terkait keselamatan di kolam renang :

1. Alat dan fasilitas

1) Sarana prasarana kolam renang yang standart
2) Alat bantu keselamatan : Tongkat / galah, Tambang Plastik, Ban yang bertali, Pelampung.

Gambar 8.36 Alat bantu untuk penyelamatan di kolam renang

3) Rambu-rambu keselamatan berenang :
   (a). Berhati – hatilah.
   (b). Perenang – perenang pemula harus di jaga oleh orang dewasa yang mempunyai penggunanan alat keselamatan dan prosedur darurat.
   (c). Tidak boleh berenang setelah makan atau berenang perut dalam keadaan kosong .
   (d). Pemanasan badan sebelum anda berenang untuk mencegah kram.
   (e). Jika anda baru saja belajar berenang, sebaiknya belajar di tempat yang dangkal.
   (f). Keluarlah dari kolam jika ada kilat dan petir.
   (g). Jangan berlari mengitari tepi kolam, kamu bisa tergelincir dan mendapatkan luka atau jatuh.
   (h). Jika diijinkan menggunakan peralatan, gunakanlah dengan hati – hati
   (i). Pastikan kolam tempat latihan anda tersedia alat pengapungan dan peralatan penolong, serta petugas pengawas kolam renang / life guard.

2. Sumber daya manusia

1) *Life guard*
2) Tim SAR

3. Lingkungan

3. Tindakan pertolongan pertama kegawatdaruratan di air

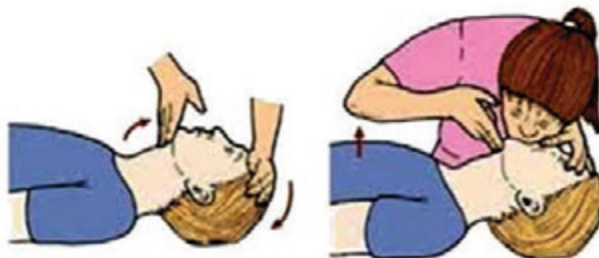
Pertolongan pertama pada kecelakaan adalah bantuan pertama yang diberikan kepada orang yang cedera akibat kecelakaan sebelum ditangani oleh tenaga medis dengan sasaran menyelamatkan nyawa, menghindari cedera atau kondisi yang lebih parah dan mempercepat penyembuhan.

Kecelakaan di sekitar kolam renang atau di air bisa bermacam-macam. Namun yang biasanya terjadi adalah sebagai berikut :

a. Berhenti bernafas secara mendadak

P3K bagi pasien yang berhenti bernafas yaitu , kalau seseorang tiba-tiba napasnya berhenti, apapun latar belakangnya, harus segera dilakukan nafas buatan. Cara yang paling praktis dan efisien untuk menyelamatkan nyawa orang tersebut adalah dengan jalan : meniupkan nafas ke paru-paru korban.

Langkah-langkah pertolongan dengan napas buatan dari mulut ke mulut/hidung sebagai berikut :

1) Kepala korban diletakkan dengan posisi dagu mendongak ke atas
2) Rahang ditarik sampai mulut terbuka
3) Pastikan mulut korban maupun penolong dalam keadaan bersih. Penolong membuka mulut lebar-lebar, ditempelkan ke mulut korban rapat-rapat dan pencet hidung atau tutup hidung korban dengan pipi, atau dapat juga dengan jalan tutup mulut korban rapat-rapat selanjutnya penolong menempelkan mulutnya ke hidung korban dan meniupnya.
4) Tiup ke mulut/hidung korban, kepada :
   a) Orang dewasa secara teratur dan kuat ditiupkan 12 kali tiupan pada setiap menit.
   b) Anak-anak ditiupkan 20 kali tiap menit

Gambar 8.37. Bantuan nafas dari mulut ke mulut

b. Memar

Memar terjadi karena trauma/benturan benda keras. Misalnya ketika berlari di sekitar kolam yang licin atau terbentur dinding kolam ketika berenang akibat mata dalam keadaan mata kurang memperhatikan dalam air. Tanda yang terlihat adanya benjolan pada bagian yang terantuk, kadang disertai wama kebiruan (dapat muncul esok hari). Benjol dan kebiruan disebabkan karena pembuluh darah pada bagian yang terkena benturan pecah dan darah masuk kejaringan sekitarnya. Tindakan yang diberikan yaitu :

1) Cara mengatasinya jika tidak ada luka langsung dikompres dingin pada bagian yang terbentur. Hal ini untuk mencegah bertambah banyak darah yang merembes ke jaringan. Pengompresan juga akan mengurangi udema (pembengkakan).
2) Pada hari berikut dilihat kondisi pembengkakan berkurang atau tidak. Pada periode ini penatalaksanaan ditujukan untuk mengurangi/menghilangkan pembengkakan. Cara yang digunakan dengan memberikan kompres panas selama 3-5 menit, untuk melebarkan pembutuh darah setempat, setelah itu dikompres dingin selama 1-2 menit. Hal ini dilakukan 4 - 5 kali sehari sampai bengkak menghilang.
3) Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan kompres panas yakni suhu panas jangan sampai menimbulkan luka bakar.
4) Kompres panas dapat menggunakan air panas dalam kantong atau dengan obat pemanas kulit (salep/ krim / balsam). Penggunaan obat yang ditempatkan pada kulit perlu diperhatikan efeknya.

c. Shok

Pertolongan Pertama Mengurangi Shok

1) Setiap kecelakaan, kebakaran, keracunan yang parah, sering kali disertai dengan shok baik ringan atau parah, bahkan sampai fatal, karena shok merupakan reaksi tubuh yang ditandai oleh melambatnya atau terhentinya peredaran darah dan berakibat penurunan persediaan darah pada organ-organ penting.
2) Tanda-tanda Shok

a) Denyut nadi cepat tapi lemah

b) Merasa lemas

c) Muka pucat

d) Kulit dingin, keringat dingin di kening dan telapak tangan, kadang-kadang pasien menggigil

e) Merasa haus

f) Merasa mual

g) Nafas tidak teratur

h) Tekanan darah sangat rendah

3) Pertolongan Pertama Mengurangi Shok antara lain dilakukan dengan cara :

   a) Menghentikan pendarahan
   b) Meniadakan hambatan-hambatan pada saluran nafas
   c) Memberi nafas buatan
   d) Menyelimuti dan meletakkan penderita pada posisi yang paling menyenangkan

4) Langkah - langkah Pelaksanaan Pertolongan Pertama Mengurangi Shok :

a) Baringan korban dengan posisi kepala sama datar atau lebih rendah dari tubuh, dengan tujuan untuk menambah aliran darah ke jantung dan otak. Bila kaki tidak patah, tungkai dapat ditinggikan 30-45 cm di atas posisi kepala.

b) Selimuti pasien dan hindarkan dari lantai serta udara dingin

c) Usahakan pasien tidak melihat lukanya

d) Pasien/penderita yang sadar, tidak muntah dan tidak mengalami luka di perut, dapat diberi larutan shok yang terdiri dari :

   (1) 1 sendok teh garam dapur
   (2) ½ sendok teh tepung soda kue
   (3) 4-5 gelas air
   (4) dan bisa juga ditambah air kelapa/kopi kental/teh

e) perlakukan pasien dengan lemah lembut, sebab rasa nyeri akibat penanganan yang kasar bisa menjerumuskan korban pada shok yang lebih parah.

d. Kram

Kram merupakan kontraksi otot yang memendek atau kontraksi sekumpulan otot yang terjadi secara mendadak dan singkat, yang biasanya menimbulkan nyeri. Kram biasa terjadi pada seseorang yang sehat, terutama setelah melakukan aktivitas yang berat. Beberapa orang lainnya mengalami kram pada tungkainya ketika sedang tidur malam. Kram bisa disebabkan oleh kurangnya aliran darah ke otot yang terkena. Kram paling sering terjadi pada otot betis atau kaki. Kram biasanya tidak berbahaya dan tidak perlu diobati. Kram bisa dicegah dengan menghindari olah raga setelah makan dan meregangkan otot-otot sebelum berolah raga dan sebelum tidur.

Pada saat berenang mungkin sering terjadi kram pada kaki. Cobalah mengatasinya dengan menarik bagian kram ke arah berlawanan secara perlahan. Tahanlah posisi tersebut selama beberapa detik sehingga ketegangan pada otot mengendur. Setelah sakit reda, tak ada salahnya melakukan pemijitan sekitar 5-10 menit di area kram untuk mengendurkan otot sekaligus memberikan kehangatan. Patut diketahui kram juga bisa terjadi akibat kelelahan, seperti setelah berolah raga. Bila hal ini yang terjadi, bisa dikompres dengan menggunakan ice pack di

sekitar area kram, bukan tepat di atas area kram. Yang paling parah bila terjadi kram perut, apabila terjadi kram perut pada siswa saat belajar renang tidak ada alternatif lain segera dibawa ke dokter.

e. Pingsan

Pingsan adalah suatu keadaan seseorang kehilangan kesadarannya. Hal ini sering terjadi karena kondisi fisik ataupun mental tidak baik. Cara mengatasi keadaan ini, sebelum melakukan tindakan perhatikan pernapasannya. Bila masih bernafas segera baringkan dengan posisi kepala lebih rendah dari dada dan kaki, pakaian yang kencang dilonggarkan. Badan dihangatkan. Pingsan karena kejiwaan agak sulit ditangani sebab biasanya disertai kejang (misal dalam keadaan histeris). Bila tidak bernapas, raba nadinya, bila tidak teraba, lakukan resusitasi jantung paru. Bila tidak dapat segera rujuk ke rumah sakit.

Pingsan dapat juga terjadi karena kelelahan saat berenang atau karena mengidap penyakit lain seperti typhus atau penyakit ayan. Pertolongannya adalah sebagai berikut: siswa dibaringkan di tempat yang aman, teduh dan kering. Posisi tubuh terlentang kepada dimiringkan pakaian renang dikendurkan dibagian yang menghambat pernapasan dan pada pernapasannya diberikan minyak cologne atau minyak yang baunya menyengat namun tidak membahayakan : minyak angin.

f. Tenggelam

Pertolongan pertama pada korban yang tenggelam adalah sebagai berikut:

1) Baringkan tubuh korban dalam posisi terlentang serta kepala menghadap ke belakang.
2) Berikan nafas buatan dengan meniupkan udara nafas pada mulut korban.
3) Miringkan kepala korban dan buka mulut korban dengan jari-jari tangan anda.
4) Dalam posisi miring periksa denyut nadi korban pada bagian leher.
5) Periksa mata korban.
6) Lakukan napas buatan yang kedua dengan menekan tulang rusuk dada bagian bawah berulang kali.
7) Apabila napas korban sudah normal, ubah posisi terlentang menjadi telungkup kepala dimiringkan.
8) Apabila PPPK yang Anda lakukan belum juga berhasil, segera bawa ke dokter atau rumah sakit terdekat.

Cara membawa korban tenggelam:

Cara memegang / membawa korban pada saat menolong ada 4 macam antara lain: pada rambut, pada pelipis, pada dagu, pada dada.

Gambar 8.38 Cara membawa korban tenggelam

4. Ringkasan

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) di kolam renang adalah bantuan pertama yang diberikan kepada orang yang cedera akibat kecelakaan sebelum ditangani oleh tenaga medis dengan sasaran menyelamatkan nyawa, menghindari cedera atau kondisi yang lebih parah dan mempercepat penyembuhan. Untuk keselamatan dan kenyamanan yang maksimum, ketika berolahraga selalu melakukan pemanasan badan sebelum memulai beraktifitas olahraga macam apapun, dan melakukan pendinginan pada saat selesai. Disamping itu dalam melakukan gerak juga harus mematuhi tata aturan gerak sehingga bisa terhindar dari kecelakanan. Tersedianya peralatan dan fasilitas yang memadai secara kuantitas dan kualitas serta SDM yang berkompeten juga turut menciptakan keselamatan pemakaian fasilitas di kolam renang.

5. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui Portofolio dan tes tertulis berupa tulisan/hasil kerja kajian konsep dan prinsip PPPK renang yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi mengenal macam kecelakaan, penyebab, pencegahan dan penanggulangan dan koordinasi semuanya.

b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran aktivitas renang akan dinilai melalui Observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi sportivitas, tanggungjawab, toleransi, disiplin, dan kerjasama.

c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja aktivitas PPPK renang yang berhubungan dengan kesehatan melalui tes yang meliputi tes aktivitas PPPK renang (mengenal macam kecelakaan, penyebab, pencegahan dan penanggulangan dan koordinasi semuanya).

Pelajaran IX

Memahami pencegahan dan Penanggulangan Narkoba dan Psikotropika

Kesenangan sesaat akan berakibat hancurnya kehidupan kita. Itulah akibat umum dari seseorang yang menyalahgunakan Narkotika, Psikotropika, dan Zat adiktif lainnya (Narkoba). Narkoba akan mempengaruhi diri kita dari segi pikiran, perasaan, dan perilaku. Menyalahgunakan Narkoba akan membuat kita jauh dari keluarga dan orang-orang yang kita cintai. Oleh karena itu, kalian pelajari bentuk-bentuk Narkoba dan akibatnya pada pelajaran ini. Hindarilah segala kemungkinan kalian terjerumus dalam lingkaran Narkoba.

Gambar 9.1. Slogan menolak semua jenis narkoba

A. Mengenal Narkoba dan Psikotropika

1. Narkotika

Narkotika adalah bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan/ psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan secara fisik dan psikologi. Menurut UU RI No 35 / 2009, Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan

kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Narkotika terdiri atas tiga golongan, yaitu:

a. Golongan I

Gambar. 9.2. Heroin

Narkotika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: Heroin, Kokain, Ganja.

b. Golongan II

Narkotika yang berkhasiat pengobatan, digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan / atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: Morfin dan Petidin.

c. Golongan III

Narkotika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan / atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan. Contoh: Codein.

2. Psikotropika

Menurut UU RI No.35/2009, Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Psikotropika terdiri dari empat golongan, yaitu:

a. Golongan I

Gambar 9.3. Ekstasi merupakan psikotropika golongan i

Psikotropika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Ekstasi.

b. Golongan II

Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan dapat digunakan dalan terapi dan / atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Amphetamine.

c. Golongan III

Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan / atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh: Phenobarbital.

d. Golongan IV

Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan sangat luas digunakan dalam terapi dan atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh: Diazepam, Nitrazepam (BK, DUM).

3. Zat Adiktif Lainnya

Zat Adiktif lainnya adalah bahan/zat yang berpengaruh psikoaktif di luar Narkotika dan Psikotropika, meliputi:

a. Minuman Alkohol yang mengandung etanol etil alkohol, yang berpengaruh menekan susunan saraf pusat, dan sering menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dalam kebudayaan tertentu. Jika digunakan bersamaan dengan Narkotika atau Psikotropika akan memperkuat pengaruh obat/zat itu dalam tubuh manusia. Ada tiga golongan minuman beralkohol:
   1) Golongan A dengan kadar etanol 1 – 5 % (Bir).
   2) Golongan B dengan kadar etanol 5 – 20 % (Berbagai minuman anggur)
   3) Golongan C dengan kadar etanol 20 – 45 % *(Whisky, Vodca, Manson House, Johny Walker).*

b. Inhalasi (gas yang dihirup) dan solven (zat pelarut) mudah menguap berupa senyawa organik, yang terdapat pada berbagai barang keperluan rumah tangga, kantor, dan sebagai pelumas mesin. Yang sering disalahgunakan adalah Lem, Tiner, Penghapus Cat Kuku, dan Bensin.

c. Tembakau. Pemakaian tembakau yang mengandung nikotin sangat luas di masyarakat. Rokok dan alkohol sering menjadi pintu masuk penyalahgunaan NAPZA.

Berdasarkan efeknya terhadap perilaku yang ditimbulkan dari NAPZA dapat digolongkan menjadi tiga golongan:

Gambar 9.4. Pohon opium bahan dasar opioda (morfin, heroin, codein)

1. Golongan Depresan *(Downer)*

Jenis NAPZA yang berfungsi mengurangi aktivitas fungsional tubuh. Jenis ini membuat pemakainya

menjadi tenang dan bahkan membuat tertidur dan tak sadarkan diri. Contohnya: Opioda (Morfin, Heroin, Codein), sedative (penenang), Hipnotik (obat tidur) dan Tranquilizer (anti cemas).

Gambar 9.5. Kokain termasuk golongan stimulan

2. Golongan Stimulan *(Upper)*

Jenis NAPZA yang merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan kerja. Jenis ini membuat pemakainya menjadi aktif, segar dan bersemangat. Contoh: Amphetamine (Shabu, Ekstasi), Kokain.

Gambar 9.6. Daun ganja termasuk golongan halusinogen

3. Golongan Halusinogen

Jenis NAPZA yang dapat menimbulkan efek halusinasi yang bersifat merubah perasaan, pikiran dan seringkali menciptakan daya pandang yang berbeda sehingga seluruh perasaan dapat terganggu. Contoh: Kanabis (ganja).

B. Dampak Penyalahgunaan Narkoba dan Psikotropika

Penyalahgunaan NAPZA adalah penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur diluar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan gangguan fungsi sosial. Akibat dari penyalahgunaan yang dilakukan terlalu sering akan menyebabkan ketergantungan. Ketergantungan adalah keadaan dimana telah terjadi ketergantungan fisik dan psikis, sehingga tubuh memerlukan jumlah NAPZA yang makin bertambah (toleransi), apabila pemakaiannya dikurangi atau diberhentikan akan timbul gejala putus obat (withdrawal symptom).

1. Dampak NAPZA Pada Tubuh Manusia

a. Komplikasi medik karena digunakan dalam jumlah yang banyak dan cukup lama akan berdampak pada:

1) Otak dan susunan saraf pusat yang berakibat pada: gangguan daya ingat, gangguan perhatian / konsentrasi, gangguan bertindak rasional, gangguan perserpsi sehingga menimbulkan halusinasi gangguan motivasi sehingga malas sekolah atau bekerja, dan dangguan pengendalian diri sehingga sulit membedakan baik / buruk.
2) Saluran nafas akan terjadi radang paru (Bronchopnemonia) dan pembengkakan paru (Oedema Paru).
3) Jantung, terjadi peradangan otot jantung, penyempitan pembuluh darah jantung.
4) Hati, terjadi Hepatitis B dan C yang menular melalui jarum suntik, hubungan seksual.
5) Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS. Para pengguna NAPZA dikenal dengan perilaku seks resiko tinggi, mereka mau melakukan hubungan seksual demi mendapatkan zat atau uang untuk membeli zat. Penyakit Menular Seksual yang terjadi adalah kencing nanah (Gonorhoe), raja singa (Siphilis), dan lain-lain. Pengguna NAPZA juga mengunakan jarum suntik secara bersama-sama membuat angka penularan HIV/AIDS semakin meningkat. Penyakit HIV/AIDS menular melalui jarum suntik dan hubungan seksual, selain melalui tranfusi darah dan penularan dari ibu ke janin.
6) Kulit terdapat bekas suntikan bagi pengguna yang menggunakan jarum suntik sehingga mereka sering menggunakan baju lengan panjang.
7) Sistem reproduksi sering terjadi kemandulan.
8) Komplikasi pada kehamilan meliputi: Ibu mengalami anemia, infeksi vagina, hepatitis, AIDS. Kandungan mengalami abortus, keracunan kehamilan, bayi lahir mati, dan Janin mengalami pertumbuhan terhambat, premature, berat bayi rendah.

Gambar 9.7. Salah satu dampak narkoba dan psikotropika

2. Dampak Sosial

a. Lingkungan Keluarga

1) Suasana nyaman dan tentram dalam keluarga terganggu karena sering terjadi pertengkaran dan mudah tersinggung.
2) Orang tua resah karena barang berharga sering hilang.
3) Perilaku menyimpang/asosial anak (berbohong, mencuri, tidak tertib, hidup bebas) dan menjadi aib keluarga.
4) Putus sekolah atau menganggur, karena dikeluarkan dari sekolah atau pekerjaan, sehingga merusak kehidupan keluarga, kesulitan keuangan.
5) Orang tua menjadi putus asa karena pengeluaran uang meningkat untuk biaya pengobatan dan rehabilitasi.

b. Lingkungan Sekolah

1) Merusak disiplin dan motivasi belajar.
2) Meningkatnya tindak kenakalan, membolos, dan tawuran pelajar.
3) Mempengaruhi peningkatan penyalahgunaan diantara sesama teman sebaya.

c. Lingkungan Masyarakat

1) Tercipta pasar gelap antara pengedar dan bandar yang mencari pengguna/ mangsanya.
2) Pengedar atau bandar menggunakan perantara remaja atau siswa yang telah menjadi ketergantungan.
3) Meningkatnya kejahatan di masyarakat, seperti: perampokan, pencurian, dan pembunuhan yang membuat masyarakat menjadi resah.
4) Meningkatnya kecelakaan.

3. Gejala Perubahan Sebagai Dampak Penyalahgunaan NAPZA

a. Perubahan Fisik

1) Saat menggunakan NAPZA, pengguna jalan sempoyongan, bicara pelo (cadel), apatis (acuh tak acuh), mengantuk, agresif.
2) Bila terjadi kelebihan dosis (Overdosis) terjadi nafas sesak, denyut jantung dan nadi lambat, kulit terasa dingin, dan bahkan meninggal.
3) Saat sedang ketagihan (Sakau) terjadi mata merah, hidung berair, menguap terus, diare, rasa sakit seluruh tubuh, malas mandi, kejang, dan kesadaran menurun.

4) Pengaruh jangka panjang akan berakibat pada penampilan tidak sehat, tidak perduli terhadap kesehatan dan kebersihan, gigi keropos, bekas suntikan pada lengan.

b. Perubahan Sikap dan Perilaku

1) Prestasi di sekolah menurun, tidak mengerjakan tugas sekolah, sering membolos, pemalas, kurang bertanggung jawab.
2) Pola tidur berubah, begadang, sulit dibangunkan pagi hari, mengantuk di kelas atau tempat kerja.
3) Sering berpergian sampai larut malam, terkadang tidak pulang tanpa ijin.
4) Sering mengurung diri, berlama-lama di kamar mandi, menghindar bertemu dengan anggota keluarga yang lain.
5) Sering mendapat telpon dan didatangi orang yang tidak dikenal oleh anggota keluarga yang lain.
6) Sering berbohong, minta banyak uang dengan berbagai alasan tapi tidak jelas penggunaannya, mengambil dan menjual barang berharga milik sendiri atau keluarga, mencuri, terlibat kekerasan dan sering berurusan dengan polisi.
7) Sering bersikap emosional, mudah tersinggung, pemarah, kasar, bermusuhan pencurigaan, tertutup dan penuh rahasia.

C. Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dan Psikotropika

1. Pencegahan Terhadap Diri Sendiri

a. Belajar untuk mengatakan tidak,baik kepada diri sendiri ataupun kepada orang lain yang mencoba menawarkan barang haram itu kepada kita.
b. Tidak usah terpancing karena dibilang kuper (kurang pergaulan). Justru kebalikannya, pengguna narkobalah yang nantinya akan jadi kuper dan terkucil.
c. Tidak usah selalu ingin dianggap. Misalnya dianggap hebat, dianggap berani, dianggap gaul atau dianggap cool, dan sebagainya.
d. Bergaullah dengan teman yang baik dan jauhi teman yang berprilaku buruk (siapa temanmu hari ini akan menentukan siapa kita kelak).
e. Jangan pernah coba-coba. Sekali mencoba narkoba maka seumur hidup akan sengsara.

f. Pikirkanlah bahwa narkoba akan mengakibatkan penderitaan, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.
g. Isilah hari-hari dengan kegiatan yang positif, seperti: berolahraga, ikut kegiatan karang taruna,ekstrakulikuler, dan sebagainya.
h. Ingatlah selalu nasehat dan pesan-pesan orang tua untuk mengarahkan kita pada hal-hal yang positif. Nasehat dan pesan orang tua adalah cahaya yang menerangi kegelapan jalan kita.
i. Mendekatlah dan selalu berada di jalan Tuhan, karena hanya dengan mempertebal iman dan rajin sembahyang kita terjauh dari segala keburukan, termasuk narkoba.

2. Pencegahan Terhadap Keluarga

Pada lingkungan keluarga pencegahan penyalahgunaan NAPZA dapat dilakukan dengan:

a. Pengasuhan anak yang baik dengan penuh kasih saying, penanaman disiplin yang baik, mengajarkan perbedaan baik dan buruk, mengembangkan kemandirian, memberi kebebasan bertanggungjawab, dan engembangkan harga diri anak dengan menghargai jika berbuat baik atau mencapai prestasi tertentu.
b. Ciptakan suasana yang hangat dan bersahabat sehingga membuat anak rindu untuk pulang ke rumah.
c. Meluangkan waktu untuk kebersamaan.
d. Orang tua menjadi contoh yang baik. Orang tua yang merokok akan menjadi contoh yang tidak baik bagi anak.
e. Kembangkan komunikasi yang baik. Komunikasi dua arah, bersikap terbuka dan jujur, mendengarkan dan menghormati pendapat anak.
f. Memperkuat kehidupan beragama. Yang diutamakan bukan hanya ritual keagamaan, melainkan memperkuat nilai moral yang terkandung dalam agama dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
g. Orang tua memahami masalah penyalahgunaan NAPZA agar dapat berdiskusi dengan anak

3. Pencegahan Terhadap Lingkungan

Pada lingkungan sekolah pencegahan penyalahgunaan NAPZA dapat dilakukan dengan:

a. Upaya Terhadap Siswa

1) Memberikan pendidikan kepada siswa tentang bahaya dan akibat penyalahgunaan NAPZA.
2) Melibatkan siswa dalam perencanaan pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan NAPZA di sekolah.
3) Membentuk citra diri yang positif dan mengembangkan ketrampilan yang positif untuk tetap menghindari dari pemakaian NAPZA dan merokok.
4) Menyediakan pilihan kegiatan yang bermakna bagi siswa (ekstrakurikuler).
5) Meningkatkan kegiatan bimbingan konseling. Membantu siswa yang telah menyalahgunakan NAPZA untuk bisa menghentikannya.
6) Penerapan kehidupan beragama dalam kegiatan sehari – hari.

b. Upaya Mencegah Peredaran NAPZA Di Sekolah :

1) Razia dengan cara sidak
2) Melarang orang yang tidak berkepentingan untuk masuk lingkungan sekolah
3) Melarang siswa ke luar sekolah pada jam pelajaran tanpa ijin guru
4) Membina kerjasama yang baik dengan berbagai pihak.
5) Meningkatkan pengawasan sejak anak itu datang sampai dengan pulang sekolah.

c. Upaya Membina Lingkungan Sekolah

1) Menciptakan suasana lingkungan sekolah yang sehat dengan membina hubungan yang harmonis antara pendidik dan peserta didik.
2) Mengupayakan kehadiran guru secara teratur di sekolah.
3) Sikap keteladanan guru amat penting.
4) Meningkatkan pengawasan anak sejak masuk sampai pulang sekolah.

Pada lingkungan masyarakat pencegahan penyalahgunaan NAPZA dapat dilakukan dengan:

a. Menumbuhkan perasaan kebersamaan di daerah tempat tinggal sehingga masalah yang terjadi di lingkungan dapat diselesaikan secara bersama-sama.
b. Memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang penyalahguanaan NAPZA sehingga masyarakat dapat menyadarinya.
c. Memberikan penyuluhan tentang hukum yang berkaitan dengan NAPZA.
d. Melibatkan semua unsur dalam masyarakat dalam melaksanakan pencegahan dan penanggulangan penyalahguanaan NAPZA.

D. Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba dan Psikotropika

Upaya penanggulangan penyalahgunaan Narkoba dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu:

1. Preventif (Pencegahan)

Preventif dilakukan untuk membentuk masyarakat yang mempunyai ketahanan dan kekebalan terhadap narkoba. Pencegahan adalah lebih baik dari pada pemberantasan. Pencegahan penyalahgunaan Narkoba dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti pembinaan dan pengawasan dalam keluarga, penyuluhan oleh pihak yang kompeten baik di sekolah dan masyarakat, pengajian oleh para ulama, pengawasan tempat-tempat hiburan malam oleh pihak keamanan, pengawasan distribusi obat-obatan ilegal dan melakukan tindakan-tindakan lain yang bertujuan untuk mengurangi atau meniadakan kesempatan terjadinya penyalahgunaan Narkoba.

2. Kuratif (Pengobatan)

Kuratif bertujuan untuk penyembuhan para korban, baik secara medis maupun dengan media lain. Seperti tempat-tempat penyembuhan dan rehabilitasi pecandu narkoba, yaitu Pusat Rehabilitasi Narkoba.

3. Rehabilitatif (Rehabilitasi)

Rehabilitatif dilakukan agar setelah pengobatan selesai para korban tidak kambuh kembali "ketagihan" Narkoba. Rehabilitasi berupaya menyantuni dan memperlakukan secara wajar para korban narkoba agar dapat kembali ke masyarakat dalam keadaan sehat jasmani dan rohani. Kita tidak boleh mengasingkan para korban Narkoba yang sudah sadar dan bertobat, supaya mereka tidak terjerumus kembali sebagai pecandu narkoba.

4. Represif (Penindakan)

Represif artinya menindak dan memberantas penyalahgunaan narkoba melalui jalur hukum, yang dilakukan oleh para penegak hukum atau aparat keamanan yang dibantu oleh masyarakat. Kalau masyarakat mengetahui harus segera melaporkan kepada pihak berwajib dan tidak boleh main hakim sendiri.

E. Aktivitas Belajar Pemahaman Narkoba dan Psikotropika

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari mengenal, dampak, pencegahan, dan penanggulangan Narkoba dan Psikotropika, kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

1. Buatlah kelompok 5-6 orang.
2. Tentukanlah ketua kelompok secara demokratis.
3. Amati dan carilah segala sesuatu yang behubungan dengan dampak, pencegahan, dan penanggulangan Narkoba dan Psikotropika dari berbagai sumber, baik di Internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
4. Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang dampak, pencegahan, dan penanggulangan Narkoba dan Psikotropika. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya.
5. Buatlah urutan dan penjelasan dampak, pencegahan, dan penanggulangan Narkoba dan Psikotropika. Usahakan ditambahkan foto atau video yang berhubungan.
6. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti pentunjuk yang ditentukan guru.

F. Ringkasan

Narkoba, Psikotropika, dan Zat adiktif lainnya (NAPZA) adalah bahan/ zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan/psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan secara fisik dan psikologi. Narkoba terbagi dalam narkoba golongan I, II, dan III. Psikotropika digolongkan dalam empat golongan. Zat adiktif lainnya seperti: alkohol, inhalasi, dan tembakau. Penyalahgunaan NAPZA dapat berdampak pada tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis yang mengakibatkan adanya perubahan-perubahan dalam diri pengguna. Pencegahan merupakan salah satu upaya penanggulangan Narkoba dan Psikotropika. Pencegahan dapat dimulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat. Selain pencegahan, upaya penanggulangan lainnya adalah kuratif (pengobatan), rehabilitatif (rehabilitasi), dan represif (tindakan). Kerjasama yang baik dari berbagai elemen masyarakat dan keinginan kuat untuk berhenti pengguna akan mempercepat proses penanggulangan bahaya Narkoba dan Psikotropika.

Pelajaran X

Memahami Dampak Seks Bebas

Manusia hidup sudah ditakdirkan berpasang-pasangan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini bukan berarti kita bebas mencari dan berhubungan dengan lawan jenis kita. Banyak akibat yang akan kita tanggung apabila kita terjerumus pada kehidupan bebas, mulai dari akibat fisik, psikologis, maupun sosial. Pasangan yang baik adalah pasangan kita yang telah tentukan oleh takdir kita nanti. Oleh karena itu, pelajarilah materi tentang seks bebas ini untuk kita hindari.

Seks bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan diluar ikatan pernikahan, baik suka sama suka atau dalam dunia prostitusi. Seks bebas sangat tidak layak dilakukan mengingat resiko yang sangat besar. Pada remaja biasanya akan mengalami kehamilan diluar nikah yang memicu terjadinya aborsi. Ingat aborsi itu sangatlah berbahaya dan beresiko kemandulan bahkan kematian. Selain itu tentu saja para pelaku seks bebas sangat beresiko terinfeksi virus HIV yang menyebabkan AIDS, ataupun penyakit menular seksual lainnya.

Gambar 10.1. Fakta dan data tentang perilaku seksual remaja

A. Penyebab Terjadinya Seks Bebas

Gambar 10.2. Akibat tontonan yang tidak mendidik

Segala sesuatu itu tidak akan terjadi jika tidak ada sebabnya seperti pepatah mengatakan "Tak akan ada asap jika tidak ada api". Oleh karena itu seks bebas pun ada sebab mengapa dilakukan oleh kalangan remaja. Beberapa faktor

penyebab seks bebas antara lain:

1. Akibat atau pengaruh mengonsumsi berbagai tontonan. Apa yang kalian tonton, berhubungan erat dengan pembentukan perilaku kalian, terutama tayangan film dan sinetron, baik film yang ditonton di layar kaca maupun film yang ditonton di layar lebar.
2. Faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulan:
   a. Lingkungan keluarga yang dimaksud adalah cukup tidaknya pendidikan agama yang diberikan orangtua terhadap anak. Cukup tidaknya kasih sayang dan perhatian yang diperoleh anak dari keluarga. Cukup tidaknya keteladanan yang diterima anak dari orangtua, dan lain sebagainya yang menjadi hak anak dari orangtua. Jika tidak, maka anak akan mencari tempat pelarian di jalan-jalan serta di tempat-tempat yang tidak mendidik. Anak akan dibesarkan di lingkungan pergaulan sesama *(peer group pressure)*. Seseorang yang mempunyai teman-teman pergaulan yang berpaham seks bebas akan bisa terpengaruh oleh teman-temannya sehingga akan ikut melakukan seks bebas.
   b. Tekanan yang datang dari teman pergaulannya. Lingkungan pergaulan yang dimasuki oleh seorang remaja dapat juga berpengaruh untuk menekan temannya yang belum melakukan hubungan seks, bagi remaja tersebut tekanan dari teman-temannya itu dirasakan lebih kuat daripada yang didapat dari pacarnya sendiri.
3. Adanya tekanan dari pacar. Kebutuhan seorang untuk mencintai dan dicintai, seseorang rela melakukan apa saja terhadap pasangannya, tanpa memikirkan resiko yang akan dihadapinya. Dalam hal ini, yang berperan bukan saja nafsu seksual, melainkan juga sikap memberontak terhadap orang tuanya. Remaja lebih membutuhkan suatu hubungan, penerimaan, rasa aman, dan harga diri selayaknya orang dewasa.
4. Rasa penasaran. Pada usia remaja keingintahuan begitu besar terhadap seks, apalagi jika teman-temannya mengatakan bahwa terasa nikmat, ditambah lagi adanya infomasi yang tidak terbatas masuknya, maka rasa penasaran tersebut semakin mendorong mereka untuk lebih jauh lagi melakukan berbagai macam percobaan.
5. Pelampiasan diri. Faktor ini tidak hanya datang dari diri sendiri, misalnya karena terlanjur berbuat, seorang remaja perempuan biasanya berpendapat sudah tidak ada lagi yang dapat dibanggakan dalam dirinya, maka dalam pikirannya akan merasa putus asa dan mencari pelampiasan yang akan menjerumuskannya dalam pergaulan bebas.

B. Dampak Seks Bebas

1. Dampak Seks Bebas terhadap Diri Sendiri

Gambar 10.3. Rasa malu dan bersalah pada diri remaja

a. Menciptakan kenangan buruk. Apabila seseorang terbukti telah melakukan seks bebas maka secara moral pelaku dihantui rasa bersalah yang berlarut-larut.

b. Mengakibatkan kehamilan. Kehamilan terjadi jika terjadi pertemuan sel telur pihak wanita dan spermatozoa pihak pria. Dan hal itu biasanya didahului oleh hubungan seks. Kehamilan pada remaja sering disebabkan ketidaktahuan dan tidak sadarnya remaja terhadap proses kehamilan. Hubungan seks satu kali saja bisa mengakibatkan kehamilan bila dilakukan pada masa subur. Kehamilan yang terjadi akibat seks bebas menjadi beban mental yang luar biasa. Kehamilan yang dianggap "Kecelakaan" ini mengakibatkan kesusahan dan malapetaka bagi pelaku bahkan keturunannya.

Gambar 10.4. Kehamilan di luar nikah

Gambar 10.5. Bahaya aborsi

c. Menggugurkan Kandungan (aborsi) dan pembunuhan bayi. Aborsi merupakan tindakan medis yang ilegal dan melanggar hukum. Aborsi mengakibatkan kemandulan bahkan Kanker Rahim. Menggugurkan kandungan dengan cara aborsi tidak aman, karena dapat mengakibatkan kematian.

d. Penyebaran Penyakit. Penyakit kelamin akan menular melalui pasangan dan bahkan keturunannya. Penyebarannya melalui seks bebas dengan bergonta-

Gambar 10.6. Penyakit akibat seks bebas

ganti pasangan. Hubungan seks satu kali saja dapat menularkan penyakit bila dilakukan dengan orang yang tertular salah satu penyakit kelamin. Salah satu virus yang bisa ditularkan melalui hubungan seks adalah virus HIV.

e. Menimbulkan rasa ketagihan.

f. Menghancurkan masa depan.

g. Remaja wanita yang terlanjur hamil akan mengalami kesulitan selama kehamilan karena jiwa dan fisiknya belum siap.

h. Pasangan pengantin remaja, sebagian besar diakhiri oleh perceraian (umumnya karena terpaksa kawin karena nafsu, bukan karena cinta).

i. Pasangan pengantin remaja sering menjadi cemoohan lingkungan sekitarnya.

j. Remaja wanita yang berusaha menggugurkan kandungan pada tenaga non medis (dukun, tenaga tradisional) sering mengalami kematian tragis.

k. Pengguguran kandungan oleh tenaga medis dilarang oleh undang-undang, kecuali indikasi medis (misalnya si ibu sakit jantung berat, sehingga kalau ia meneruskan kehamilan dapat timbul kematian). Baik yang meminta, pelakunya maupun yang mengantar dapat dihukum.

l. Bayi yang dilahirkan dari perkawinan remaja, sering mengalami gangguan kejiwaan saat ia dewasa.

m. Dampak Psikologis yang seringkali terlupakan ketika melakukan *free* seks adalah akan selalu muncul rasa bersalah, marah, sedih, menyesal, malu, kesepian, tidak punya bantuan, binggung, *stress*, benci pada diri sendiri, benci pada orang yang terlibat, takut tidak jelas, insomnia (sulit tidur), kehilangan percaya diri, gangguan makan, kehilangan konsentrasi, depresi, berduka, tidak bisa memaafkan diri sendiri, takut akan hukuman Tuhan, mimpi buruk, merasa hampa, halusinasi, sulit mempertahankan hubungan.

2. Dampak Seks Bebas terhadap Keluarga

a. Keluarga akan menanggung malu sehingga menjadi beban mental yang berat.

b. Orang tua kecewa yang teramat besar kepada anak, karena orang tua pasti ingin yang terbaik untuk anaknya dan ingin menjadikan anaknya sebagai manusia yang berakhlak baik di dunia dan di akhirat tetapi ternyata anaknya melakukan perbuatan yang dilarang agama dan di anggap kurang baik di mata masyarakat.

c. Pelaku dan keluarga akan dikucilkan dan dinilai rendahan, karena seks bebas adalah tindakan yang dilarang agama dan merupakan hal yang melanggar tata aturan pemerintah.

C. Pencegahan Seks Bebas

Mencegah seks bebas merupakan suatu hal yang harus bersifat kooperatif dari berbagai aspek seperti remaja itu sendiri, pihak orangtua, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Semua aspek tadi harus diimbangi oleh norma agama dan sosial. Seseorang telah di bekali ilmu secara agama dan medis mengenai dampak seks bebas, semua keputusan ditangannya sendiri. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah agar tidak melakukan seks bebas dari:

1. Diri Sendiri

Gambar 10.6. Beribadah meningkatkan imtaq untuk mencegah seks bebas

a. Tingkatkan keimanan dan selalu dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Gambar 10.7. Menghindari narkoba berarti menjauhi seks bebas

b. Jauhilah narkotika dan pergaulan tanpa batas.

c. Tumbuhkan norma dan nilai-nilai sosial.

d. Hindari hal-hal negatif.

e. Isi hari-hari dengan beraktivitas dan berolahraga.

f. Hindari pergaulan negatif.

Gambar 10.8. Berolahraga agar terhindar dari seks bebas

g. Selektif terhadap teman-teman sebaya.

h. Hati-hati mengikuti perkembangan teknologi.

i. Hidup sehat tanpa terpengaruh narkotika.

j. Jangan hancurkan masa depan diri sendiri.

k. Capai cita-cita tanpa seks bebas.

l. Pikirkan segala tindakan dengan efektif dan komprehensif sesuai dengan akibat yang akan kita terima.

m. Hindari seks bebas sejak dini dengan tidak bergaul tanpa batasan norma dan etika.

Gambar 10.9. Wanita yang suci lebih dihargai

n. Katakan "tidak", jika pasangan menghendaki aktivitas berpacaran melebihi batas. Terutama bagi putri permintaan seks sebagai "bukti cinta", jangan dipenuhi, karena yang paling rugi adalah pihak wanita. Ingat, sekali wanita kehilangan kegadisannya, seumur hidup akan menderita, karena norma yang dianut dalam masyarakat kita masih tetap mengagungkan kesucian. Berbeda dengan wanita, keperjakaan pria tidak pernah bisa dibuktikan, sementara dengan pemeriksaan dokter kandungan dapat ditentukan apakah seorang gadis masih utuh selaput daranya atau tidak.

o. Yang sering terjadi adalah pasangan lepas kendali karena terbuai aktivitas berpacaran. Untuk itu beberapa tips agar tidak terbuai:
   1) Niatkan bahwa tujuan berpacaran adalah untuk saling mengenal lebih dekat.
   2) Hindari tempat yang terlalu sepi atau tempat yang mengandung aktivitas seksual.
   3) Hindari makan makanan yang merangsang sebelum/selama pacaran.
   4) Hindari bacaan/film porno yang merangsang sebelum/selama pacaran.
   5) Jangan dituruti kalau pasangan menuntut aktivitas pacaran yang berlebihan, sambil mengingatkan bahwa hal itu akan mengotori tujuan dari berpacaran.

p. Gaya pacaran yang sehat mencakup berbagai unsur yaitu sebagai berikut:
   1) Sehat Fisik. Tidak ada kekerasan dalam berpacaran. Dilarang saling memukul, menampar ataupun menendang.
   2) Sehat Emosional. Hubungan terjalin dengan baik dan nyaman, saling pengertian dan keterbukaan. Harus mengenali emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Harus mampu mengungkapkan dan mengendalikan emosi dengan baik.
   3) Sehat Sosial. Pacaran tidak mengikat, maksudnya hubungan sosial dengan yang lain harus tetap dijaga agar tidak merasa asing di lingkungan sendiri. Tidak baik apabila seharian penuh bersama dengan pacar.
   4) Sehat Seksual. Dalam berpacaran kita harus saling menjaga, yaitu tidak melakukan hal-hal yang beresiko. Jangan sampai melakukan aktivitas-aktivitas yang beresiko, apalagi melakukan hubungan seks.

Gambar 10.10. Berpacaran sehat tanpa melakukan seks bebas.

2. Keluarga

Peran orang tua sangat penting untuk memberikan pendidikan seks pada usia dini. Oleh karena itu, beberapa hal yang dapat dilakukan keluarga/orang adalah:

a. Memberikan tauladan dalam beribadah untuk meningkatkan iman dan takwa semua anggota keluarga termasuk anak.
b. Mengerti tentang permasalahan seks, sebelum menjelaskan kepada anak-anak.
c. Seorang ayah mengarahkan anak laki-laki, dan seorang ibu mengarahkan anak perempuan dalam menjelaskan masalah seks.
d. Jangan menjelaskan masalah seks kepada anak laki-laki dan perempuan di ruang yang sama.
e. Hindari hal-hal yang berbau porno saat menjelaskan masalah seks, gunakan kata-kata yang sopan.
f. Meyakinkan kepada anak-anak bahnwa teman-teman mereka adalah teman yang baik.
g. Memberikan perhatian kemampuan anak di bidang olahraga dan menyibukkan mereka dengan berbagai aktivitas.

h. Tanamkan etika memelihara diri dari perbuatan-perbuatan maksiat karena itu merupakan sesuata yang paling berharga.

i. Membangun sikap saling percaya antara orang tua dan anak.

Gambar 10.11. Keluarga yang harmonis sebagai ujung tombak mencegah seks bebas.

3. Masyarakat

Masyarakat memiliki peran yang penting juga dalam upaya pencegahan seks bebas. Masyarakat dalam hal ini bukan hanya orang-orang di lingkungan sekitar tetapi juga sekolah dan pemerintah. Beberapa hal dapat dilakukan masyarakat dalam mencegah seks bebas adalah:

Gambar 10.12. Pentingnya pendidikan seks bagi remaja

a. Pendidikan seks (Seks *Education*). Hal ini dapat diartikan sebagai penerangan tentang anatomi, fisiologi seks manusia, bahaya penyakit kelamin. Pendidikan seks adalah membimbing serta mengasuh seseorang agar mengerti tentang arti, fungsi dan tujuan seks, sehingga ia dapat menyalurkan secara baik, benar dan legal.

b. Pengetahuan seks sebelum nikah. Masalah seksual mungkin sama panjangnya dengan perjalanan hidup manusia, karena kehidupan manusia sendiri tidak terlepas dari masalah ini. Meskipun demikian masalah seksual seakan-akan tidak pernah habis dan tuntas dibahas orang dari masa ke masa. Seiring dengan kemajuan teknologi dan perubahan zaman yang semakin cepat, kini siapapun, termasuk para remaja bisa dengan mudah memperoleh tontonan yang selama ini ditabukan melalui internet, film, foto-foto, VCD, dan sebagainya.

c. Larangan penjualan film-film atau VCD porno.

d. Pembatasan penggunaan internet bagi anak-anak terutama dalam mengakses situs-situr yang berhubungan dengan pornografi.

D. Aktivitas Belajar Penyebab dan Dampak Seks Bebas

Cobalah kalian baca dan pelajari seluruh penyebab dan dampak seks bebas di atas, kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

1. Buatlah kelompok 5-6 orang.
2. Tentukanlah ketua kelompok secara demokratis.
3. Amati dan carilah segala sesuatu yang behubungan dengan penyebab dan dampak seks bebas dari berbagai sumber, baik di Internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
4. Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang penyebab dan dampak seks bebas. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya.
5. Buatlah urutan dan penjelasan penyebab dan dampak seks bebas. Usahakan ditambahkan foto atau video yang berhubungan.
6. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti pentunjuk yang ditentukan guru.

E. Ringkasan

Seks bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan diluar ikatan pernikahan, baik suka sama suka atau dalam dunia prostitusi. Seks bebas merupakan hal yang melanggar aturan agama dan sosial. Faktor penyebab seks bebas yang dialami remaja, yaitu faktor internal dari dalam diri sendiri dan eksternal seperti lingkungan dan sahabat. Seks bebas dapat berakibat pada diri sendiri, keluarga dan juga masyarakat. Pencegahan seks bebas dapat dilakukan mulai dari sendiri, keluarga, dan masyarakat seperti orang-orang disekitar, sekolah, dan pemerintah. Menghindari seks bebas akan membuat hidup kita lebih baik dan nyaman sehingga dapat mencapai segala cita-cita yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001. Pembelajaran Atletik: Pendekatan Permainan dan Kompetisi. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.

Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMA Kelas X. Surakarta. Yudhistira.

Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMA Kelas XI. Surakarta. Yudhistira.

Ahmad Y. Satrio. 2007. Senam. Bandung: Indah Jaya Adipratama.

Ambler, Vic. 1982. Petunjuk untuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir.

Amung Makmum, Toto Subroto, 2001. Bola Voli : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.

David G. Thomas, 1996. Renang Tingkat Pemula. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

David G. Thomas, 1996. Renang Tingkat Mahir. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

Depdikbud, Pencaksilat, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta 1992.

DEPDIKNAS. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

Depdiknas. 2013. Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Atas. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.

FIBA, official Basketball Rulles, 2009.

Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Jakarta: CV. Pioner Jaya.

Haris. Ridwan. 2000. Permainan Bola Basket. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Hendrayana, Yudi. 2003. Permainan Atletik. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Herman Subarjah, 2001. Bulu Tangkis : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.

HT. Sukarna, 2001. Senam Ritmik : Bentuk-bentuk Tugas ajar dan Pembelajarannya. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.

Hussein, Muhammad Adam. 2009. Penyakit Menular Seksual Penyebab Dari Seks Bebas. Sukabumi :www.dewaster.co.cc

Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Yama Widya.

Karnadi, Indik. 1997. Metodik Renang. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Ki Moh Djoemali, 1985. Pelajaran Pencaksilat Nasional Untuk SMTP. Indonesia, Yogyakarta.

Kosasih, Engkos. 1993. Olahraga Teknik & Program Latihan. Jakarta: Akademika Pressindo.

LEVEL I IAAF, 2002, Pedoman Mengajar Atletik , IAAF – RDC JAKARTA.

Lutan, Rusli. 2001. Olahraga dan Etika: Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi DITJORA DEPDIKNAS.

Luxbacher Joseph A. 2004. Sepak Bola. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Midgley, Rud. 2000. Ensiklopedi Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

Muhajir, 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik, Untuk SMA kelas X, Jakarta. Erlangga.

Muhajir, 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik, Untuk SMA kelas XI, Jakarta. Erlangga.

Muhammad Kartono. 1975. Pertolongan Pertama. Jakarta. Gramedia.

Muhayar, Marhadi (2009) Bahaya Seks Bebas. makalah-artikel.blogspot.com.

Murni, Muhammad. 2005. Renang. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Nurhasan, 1994. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung : FPOK – UPI Bandung.

Nursalam. 2006. Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS. Jakarta: Salemba Empat.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

R. Maryun Sudirohadiprojo, 1982. Pelajaran Pencaksilat, Jakarta. Bharata Karya Aksara.

Rezyka, Dhiania. 2007. Renang. Bandung: Indah Jaya Adipratama.

Rolex, Leo. tt. Peraturan Permainan Bola Voli Internasional. PP. PBVSI.

Rosyidahcharum (2009) Free Sex Dalam Tinjauan Psikologi. rosyidah charum's blog.

Santoso, Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Shita, Santi. 2008. Narkoba. Bandung: Shakti Adiluhung.

Thea, Beker. 1987. Tenis Meja Pelajaran dan Perlengkapan Teknik pelaksanaan. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Tomoliyus, 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.

Young Son, R.M. 1996. Buku-buku P3K. Terjemahan: Hadyana, AP. Jakarta: Penerbit Arcan.

Internet
www.akademi-renang.com

www.antaranews.com

www.google.co.id

www.wikipedia.com

http://pessek.com/pengetian-seks-bebas-dan-dampak-seks-bebas.html
http://sinauwerno-werno.blogspot.com/2012/09/gerak-dasar-permainan-softball.html

http://sugiartha26.wordpress.com/2010/11/13/pengertian-free-sex-dan-dampak-sosial/

http://zenc.wordpress.com/2007/06/13/napza-narkotika-psikotropika-dan-rokok-zat-aditif/
http://sinta97.blogspot.com/2013/02/sejarah-renang-gaya-punggung.html

GLOSARIUM

Aktivitas ritmik :
rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik.

Atletik :
pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan “athleta (atlet).

Back stroke saving action :
suatu aksi penyelamatan korban tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.

Backward roll :
guling ke belakang.

Base :
tempat hinggap pada permainan softball

Bench Press :
latihan daya tahan otot dengan cara berbaring di atas bangku sementara beban berada di atas dada.

Berdiri dengan tangan :
sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

Block aktif :
pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.

Block out :
gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan.

Block :
block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.

Block :
merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.
Bolabasket :
olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

Bolavoli :
suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain

Bulutangkis :
cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.

Cara memegang raket:
suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.

Catcher :
penjaga belakang dalam permainan softball

Cedera :
cacat atau luka sedikit akibat olahraga atau kecelakaan

Center :
pemain basket yang bertugas membendung tembakan lawan, melakukan rebound, dan menjadi sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.

Chop :
teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

Circuit training :
salah satu bentuk latihan yang lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Cross :
pukulan menyilang.

Cross step :
langkah silang persiapan melempar pada lempar lembing atau proses peralihan.

Daya tahan :
kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan

Double :
permainan ganda pada bulutangkis.

Double play :
pemain ganda

Drive :
pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.

Dropshot :
pukulan irisan yang membuat bola jatuh di belakang net dengan hampir tidak memantul.

Elakan :
usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

Estafet :
biasanya diterapkan pada bidang olahraga lari atau renang. Lomba beregu dengan cara pembagian jarak tempuh di antara para peserta, pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan benda (misalnya tongkat) pada peserta berikutnya.

Fartlek :
latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan.

FIBA :
federation international de basketball amateur

FIFA :
federation international de football assosiation

FIG :
federation internationale de gymnastiqua

FINA :
federation international nation amateur

Fleksibilitas :
kelentukan.

Floating service:
jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

Formasi :
susunan atau barisan sebagai pola penyerangan atau pertahanan

Forward :
pemain basket yang bertugas menyusup ke pertahanan lawan.

Forward Roll :
guling ke depan.

Gerak tipu :
dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.

Gizi :
zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan

Glove :
sarung tangan tebal dan terbuat dari kulit

Grip :
teknik memegang raket.

Guard :
pemain basket yang berfungsi menjaga daerah belakang.

Guling belakang:
menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Guling ke depan:
berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

Guling lenting:
suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

Hand stand :
gerak senam lantai dengan berdiri menggunakan tangan.

Handspring :
gerak melentingkan tangan dan badan, diawali gerak menumpu dengan kedua tangan, melemparkan kaki dan melentingkan tangan dan badan sehingga terlempar hingga posisi mendarat dengan kedua kaki.

Hindaran :
suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

Hop step :
langkah jingkat.

IAAF :
international athletic amateur federation

IBF :
international badminton federation

Infeksi :
terkena/ketularan penyakit, peradangan.

ITTF :
international table tennis federation

IVBF :
international volley ball federation

Jump shot :
salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket.

Kangkang :
celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka

Kebugaran :
hal tentang sehat dan segar

Kebugaran jasmani:

kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.

Kecepatan :

kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kekuatan :

perihal kuat, tentang tenaga

Kekuatan otot:

komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Kekuatan :

kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Kelenturan :

keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian

Kelincahan :

sifat-sifat lincah

Kuda-kuda :

posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.

Lari jarak pendek:

(sprint) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.

Lari estafet :

lari sambung atau lari berantai.

Latihan:

bermain kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.

Lay up :
tembakan yang dilakukan dalam jarak dekat dari ring dan didahului dengan gerakan dua langkah.

Lemparan ke dalam :
lemparan yang terjadi apabila saat permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan.

Lenting :
mengenyal seperti karet

Lintasan :
jalan yang dilintasi atau dilalui (ambil contoh lintasan lari dan renang)

Lob :
pukulan melengkung ke atas, bola jatuh pada bagian belakang bidang permainan.

Melempar :
mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan

Meluncur :
gerak perpindahan tubuh dengan bergerak maju ke depan dan posisi tubuh lurus ke depan.

Memukul bola:
salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.

Menangkap bola lambung:
suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.

Menangkap bola:
suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

Menggiring bola:
salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.

Menyundul bola:
dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.

Obesitas :
penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan (kegemukan yang berlebihan)

P3K :
pertolongan pertama pada kecelakaan

PASI :
persatuan atletik seluruh indonesia

Passing permainan bolavoli:
mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

PBSI :
persatuan bulutangkis seluruh indonesia

PBVSI :
persatuan bolavoli seluruh indonesia

Pencak :
gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.

PERBASI :
persatuan bolabasket seluruh indonesia

Pergerakan Tubuh :
proses atau cara memainkan gerakan tubuh

PERSANI :
persatuan senam indonesia

Physical fitness:
kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

PRSI :
persatuan renang seluruh indonesia

Psikologis :
bersifat kejiwaan

PSSI :
persatuan sepak bola seluruh indonesia

PTMSI :
persatuan tenis meja seluruh indonesia

Pukulan drive panjang :
pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.

Pukulan dropshot :
pukulan yang tepat melampaui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.

Pukulan lob :
suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Pukulan net :
pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan.

Pukulan smash :
salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.

Push :
teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop.

Rebound :
istilah di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain.

Receiver :
penerima bola.

Recovery :
kesembuhan (sembuhnya); penemuan kembali

Renang gaya bebas:
gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.

Reposisi :
pengaturan kembali posisi.

RJP :
suatu cara penyelamatan korban yang kehilangan napas dan denyut nadi.

Sangga :
serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan pada pencak silat.

Screen :
gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan.

Senam alat :
senam dengan gerakan dan disertai alat bantu

Senam artistic :
sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

Senam irama :
senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu

Senam lantai :
satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai.

Senam ritmik :
gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Senam :
salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas tertentu baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

Sepakbola :
suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Server :
penerima servis.

Service :
teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja (tenis meja) penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

Servis :

pukulan permulaan untuk memainkan bola (dalam permainan bola voli, tenis, tenis meja dan bulu tangkis)
servis tangan bawah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Sikap :

cara berdiri, kuda-kuda dalam olahraga beladiri

Sikap pasang :

suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.

Sit up :

olahraga untuk kekuatan otot perut

Smash :

pukulan dengan sangat keras dan menukik ke bawah

Start melayang :

start yang dilakukan dari posisi berlari.

Strategi :

rencana yang dengan cermat mengenal kegiatan untuk mencapai sasaran khusus

Stress :

gangguan/kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, ketegangan

Taktik :
rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan

Teknik non-visual :
penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat.

Teknik visual :
penerimaan tongkat dengan cara melihat.

Tendangan bebas :
tendangan yang dilakukan bebas oleh pemain tanpa gangguan pemain lawan.

Tendangan penalti :
tendangan yang diberikan jika pemain lawan bertahan melakukan pelanggaran di kotak pinalti.

Tenismeja :
cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (indoor game) oleh dua pemain atau empat pemain. cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jarring.

Tigersprong :
gerak senam menyerupai loncat harimau.

Tujuan permainan bolabasket :
memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola.

Tujuan permainan sepak bola :
memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.

Tusukan :
serangan pada pencak silat menggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat.

Virus :
mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, merupakan penyebab dan penular penyakit.

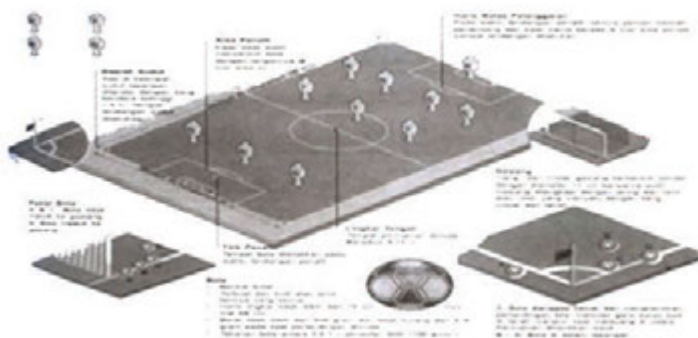
Wasit :
pemimpin dalam sebuah pertandingan

Zone defence :
strategi pertahanan pada sepakbola dimana pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih.

PERATURAN PERMAINAN BOLA BESAR DAN BOLA KECIL

A. SEPAKBOLA

1. Lapangan

Lapangan sepak bola berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran Panjang 100-110 meter, Lebar 64-75 meter, Lingkaran tengah berjari-jari 9,15 meter, Daerah gawang 18,35 x 5,5 meter, Daerah tendangan hukuman 40,32 x 16,5 meter, Titik tendangan hukuman 11 meter.

Gambar 1.1. Lapangan Permainan Sepakbola

2. Gawang

Gawang sepak bola harus ditancapkan di tengah-tengah garis belakang dari kedua tim. Gawang terbuat dari besi, kayu, atau bahan yang lain dengan ukuran Tinggi 2,44 meter, Lebar 7,32 meter, Diameter tiang dan palang 12 centimeter, dan Mata jaring l0 centimeter

Gambar 1.2. Gawang Permainan Sepakbola

3. Bola

Bola terbuat dari kulit atau bahan yang sejenis dan bentuknya bulat dengan ukuran :

a. Berat : 396-453 gram
b. Lingkaran : 68 - 71 cm
c. Wama dasar : harus putih dan memiliki dua warna yang kontras

4. Perlengkapan Pemain
   a. Setiap pemain harus berpakaian olahraga dengan nomor dan bercelana pendek.
   b. Setiap pemain harus memakai sepatu khusus sepak bola.
   c. Setiap pemain tidak diperbolehkan memakai barang yang dapat membahayakan, seperti cincin dan gelang

5. Jumlah Pemain
   a. Jumlah pemain setiap regu 11 orang termasuk satu orang penjaga gawang.
   b. Jumlah pemain cadangan dari setiap regu adalah tujuh orang

6. Wasit

Pertandingan sepak bola dipimpin oleh satu orang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis.

7. Lamanya Permainan
   a. Lamanya permainan sepak bola 2 x 45 menit yang dibagi menjadi dua babak, masing-masing 45 menit, dengan diselingi waktu istirahat 15 menit.
   b. 2) Jika dalam pertandingan berakhir seri, akan diberikan tambahan waktu selama 2 x 15 menit.
   c. Setelah perpanjangan waktu selama 2x15 menit, keadaan masih seri (berimbang) akan diadakan adu penalti.

8. Permulaan Permainan

Permainan dimulai dengan suatu tendangan permulaan (kick off) dari titik tengah lapangan oleh satu orang pemain dari satu kesebelasan yang mendapat kesempatan untuk melakukan tendangan permulaan setelah wasit meniup peluit, permainan dimulai. Tendangan permulaan bola harus melewati garis tengah walaupun hanya beberapa sentimeter.

9. Off Side

Pemain dinyatakan offside apabila bola yang dimainkan berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dan di belakang hanya terdapat penjaga gawang. Sementara itu, bola juga sedang dioper ke arah garis gawang lawan oleh temannya sendiri, kecuali saat throw in, tendangan bebas langsung.

10. Tendangan Bebas

Tendangan bebas dapat dilakukan secara langsung, bola ditendang ke gawang lawan atau tidak langsung (dikirim kepada teman terlebih dahulu).

11. Hukuman Penalti

Tendangan hukuman penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak 11 m ke arah gawang. Tendangan penalti dilakukan oleh satu orang pemain dan posisi penjaga gawang harus di garis gawang di bawah mistar gawang yang dijaganya. Hukuman itu dilakukan jika terdapat salah satu pemain bertahan melakukan kesalahan di daerah gawang.

12. Hands Ball

Seorang pemain dinyatakan hands ball jika lengannya menyentuh bola. Hukumannya adalah

a. tendangan bebas, jika tangan pemain menyentuh bola di luar daerah gawangnya sendiri;
b. tendangan penalti, jika pemain bertahan dan tangannya menyentuh bola di daerah gawangnya sendiri.

13. Lemparan ke Dalam

Lemparan ke dalam dilakukan oleh satu orang pemain dari garis samping tempat bola itu keluar melalui garis samping. Lemparan ke dalam dilemparkan dengan dua tangan.

14. Tendangan Sudut

Tendangan sudut dilakukan dari sudut lapangan oleh satu orang pemain. Terjadinya tendangan sudut karena pemain bertahan menyentuh bola dan bola keluar melalui garis belakang.

15. Tendangan Gawang

Tendangan gawang dilakukan dari titik daerah gawang oleh seorang pemain bertahan atau penjaga gawang. Hal itu dilakukan jika penyerang menendang bola keluar lapangan melalui garis gawang

B. PERMAINAN BOLAVOLI

Permainan bola voli diciptakan oleh William C, Morgan guru pendidikan jasmani Young Man Christian's Association (YMCA) bertempat di Massachusset Amerika pada tahun 1895.

Awal perkembangan permainan bola voli adalah ketika berlangsungnya perang dunia pertama, hingga menyebar keseluruh dunia.

Terutama dibenua Eropa, Bangsa Indonesia mengenal permainan bola voli pada waktu penjajahan. Perkembangannya cukup pesat hingga muncullah perkumpulan bola voli di kota-kota besar seperti Surabaya, memiliki klub (IVOS), Bandung (ILOBA), dan Jakarta (Peruji).

Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia vang diberi nama Internationale Volley Ball Federation (IVBF). Sedangkan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dibentuk tahun 1955.

1. Lapangan

Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

a. Panjang :18meter
b. Lebar : 9 meter
c. Garis lapangan :5 cm
d. Sedangkan bagi lapangan terbuka harus dilengkapi dengan daerah bebas (bebas dari rintangan), yaitu dari garis samping selebar 2 meter, dari garis belakang sepanjang 3 meter, dan dari permukaan lantai setinggi 7 meter.
e. Sedangkan untuk lapangan tertutup (indoor), daerah bebasnya adalah dari garis samping: 5 meter, dari garis belakang sepanjang 8 meter, dan dari permukaan lapangan (lantai) setinggi 12,5 meter.

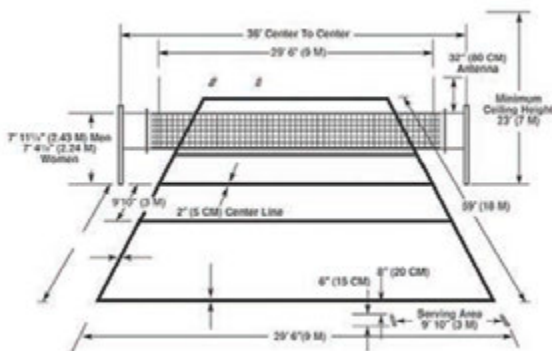
Gambar : Lapangan bola voli

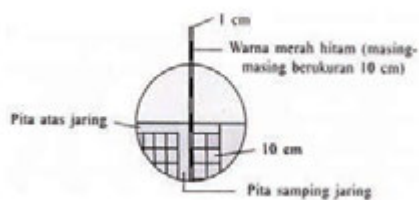
2. Jaring (net)

Jaring (net) terbuat dari anyaman benang atau bahan yang sejenis dan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran berikut :

a. Panjang : 9,5 meter
b. Lebar : l,0 meter
c. Mata jaring : 10 cm2

Bagian atas dan samping jaring harus dilengkapi oleh pita putih yang lebarnya 5 cm.

a. Tinggi jaring untuk putra : 2,44meter
b. Tinggi jaring untuk putri : 2,24 meter

Gambar : lapangan voli dan jaring/net voli

3. Antena

Gambar : root/antena bola voli

Antena terbuat dari fiberglass atau bahan yang sejenis yang bersifat lentur dan cat berwarna belang kontras dan masing-masing ruas luarnya 10 cm. Warna merah hitam (masing-masing berukuran 10 cm). Antena mempunyai ukuran:

a. Panjang : l,80meter
b. Diameter : 1 cm

Gambar : bola voli

4. Bola

Berdasarkan pada peraturan, permukaan bola harus bulat, dibuat dari bahan yang lunak atau dari kulit dan berbentuk bulat serta bagian dalamnya terbuat dari bahan karet. Bola harus berwama tunggal yang terang (putih) dan memiliki ukuran berikut :

a. Diameter : 65 cm - 67 cm
b. Berat : 250 gram - 280 gram
c. Tekanan udara : 0,48 kg/cm2 - 0,52 kg/cm2
d. Banyak jalur : 12-18 jalur

5. Perlengkapan Pemain

Para pemain diharuskan memakai kostum bernomor punggung dan dada, bercelana pendek, dan bersepatu olahraga.

6. Jumlah Pemain

Setiap regu berjumlah enam orang dan jumlah pemain cadangan enam orang.

7. Penggeseran Pemain

Bila regu penerima servis memenangkan permainan maka pemainnya diberi hak untuk berpindah satu posisi dengan cara bergeser searah jarum jam, misalnya posisi satu melakukan servis, posisi 6 bergeser ke posisi 5.

8. Lama Permainan

Lama permainan ditentukan oleh set, dalam satu set jumlah poinnya 15 poin atau 25 poin (rally point) yang harus dimenangkan oleh setiap regunya. Terkecuali jika terjadi deuce 14 : 14 (24 : 24). Untuk menentukan pemenang dalam satu pertandingan dapat menggunakan sistem:

a. two winning set (dua set langsung kemenangan), dan
b. three winning set (tiga set langsung kemenangan).

9. Pemimpin Pertandingan

Jalannya pertandingan bola voli dipimpin oleh:

a. satu orang wasit pemimpin pertandingan (wasit pertama) dan satu orang wasit pembantu (wasit kedua),
b. empat orang penjaga garis, dan
c. satu orang petugas pencatat hasil.

10. Peraturan Permainan

a. Setiap regu berhak memainkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali.
b. Seorang pemain tidak boleh memainkan bola lebih dari satu kali berturut-turut.
c. Regu yang melakukan servis jika memenangkan permainan berhak menambah satu angka/poin.
d. Bola dalam permainan hidup selama bola itu belum menyentuh tanah, dinding, atau benda lainnya.

11. Sistem Rally Point

a. Sistem rally point adalah suatu sistem pertandingan yang jumlah setiap setnya adalah 25 angka kecuali terjadi angka 24 : 24 (deuce).
b. Setiap regu lawan atau bertahan melakukan kesalahan atau pelanggaran ketika sedang memainkan bola maka regu yang tidak melakukan kesalahan memperoleh tambahan satu angka.

12. Sistem Libero

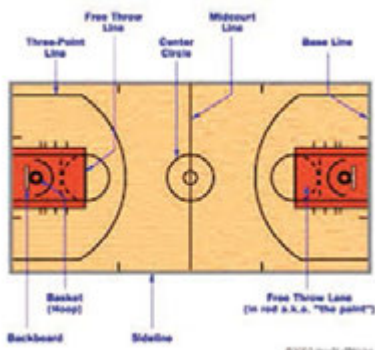
Sistem libero adalah suatu sistem pertandingan di mana setiap bola pertama harus diambil oleh pemain yang dipercaya menjadi libero di lapangan.

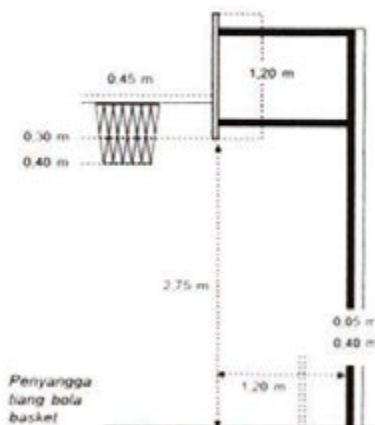
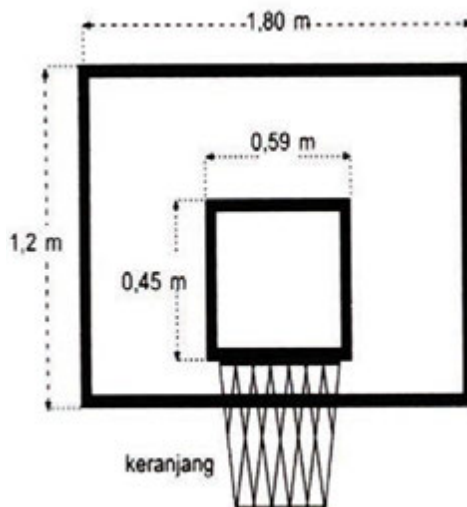
C. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya. Oleh karena itu permainan baru itu dinamakan “basket ball”. Ternyata permainan baru ini mendapat sambutan baik dan dengan cepat berkembang ke seluruh dunia. Pada tahun 1924 permainan bola basket didemontrasikan pada Olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola Basket Internasional yang diberi nama Federation Internationale de Basketball Amateur (FIBA).

Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara. Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA, dan tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Untuk meningkatkan latihan mengoper dan menerima bola dengan dua tangan setinggi dada, lemparan dengan satu tangan, mendribel, menembak bola ke keranjang dengan melayang dan di tempat, terlebih dahulu seorang pemain (siswa) harus menguasai teknik- teknik dasar permainan bolabasket.

1. Lapangan

Gambar : daerah bersyarat

Gambar : ring basket

Gambar : papan pantul

Gambar : cara memegang bola basket

2. Regu
   Tiap regu terdiri dari :
   a. Tidak lebih dan 10 orang anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain 2 x 20 menit.
   b. Tidak lebih dan 12 anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain 2 x 20 menit atau untuk turnamen dimana dalam setiap regu harus bermain lebih dan 3 pertandingan.
   c. Seorang pelatih dan assisten elatih
   d. Seorang kapten diambil dari salah seorang anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain

3. Pemain dan cadangan (Pengganti)
   a. Lima orang dan setiap regu berada di dalam lapangan selama pertandingan dan dapat diadakan pergantian pemain sesuai dengan ketentuan yang ada.

b. Seragam para pemain terdiri dan: baju kaos dan celana pendek yang berwarna sama, baik bagian depan maupun bagian belakang (yang bergaris-garis tidak diperbolehkan).

c. Setiap pemain harus diberi nomor yang berukuran ± 20 cm pada bagian depan dan belakang baju kaos.

4. Ketentuan tentang waktu

Waktu Pertandingan (Playing Time)

a. Masa (waktu) suatu pertandingan yaitu 2 x 20 menit atau 4 x 12 menit.

b. Masa istirahat di antara babak berlangsung selama 10 menit atau 15 menit.

5. Time-out yang diberikan :

Time-out harus diberikan berdasarkan ketentuan ketentuan berikut:

a. Untuk pertandingan dengan waktu 2 x 20 menit, 2 kali kesempatan time-out untuk setiap regu selama babak pertama pertandingan berlangsung, 3 kali kesempatan time-out untuk setiap regu selama babak kedua pertandingan berlangsung dan 1 kali time-out setiap babak tambahan.

b. Untuk pertandingan 4 x 12 menit, 3 kali kesempatan time-out diberikan pada tiap-tiap babak (dua periode) selama permainan berlangsung dan 1 kali time-out untuk tiap bahak tambahan.

6. Peraturan permainan

a. Awal permainan

1) Pertandingan tidak dapat dimulai jika salah satu regu belum di lapangan dengan 5 orang pemain yang siap untuk bermain.

2) Pertandingan resmi dimulai saat wasit dengan memegang bola, melangkah ke lingkaran tengah untuk melaksanakan jump-ball (bola loncat).

3) Pertandingan dimulai dengan bola loncat di lingkaran tengah.

b. Kedudukan bola

Bola berada dalam permainan pada saat:

1) Bola dilepaskan dari tangan wasit

2) Pada saat lemparan bebas, wasit memberikan bola kepada pemain yang akan melaksanakan lemparan bebas.

3) Pada saat-saat throw-in dari luar garis bebas bola berada di tangan pemain yang akan melaksanakan throw-in (lemparan ke dalam).

c. Bola menjadi mati:

1) Terjadi goal atau lemparan bebas yang sah

2) Wasit meniup peluitnya ketika bola ada dalam permainan (hidup)

3) Secara jelas bahwa bola tidak akan masuk ke jaring pada saat melakukan tembakan bebas.

d. Bola loncat

1) Bola loncat terjadi bila wasit melakukan lemparan bola ke atas di antara kedua pemain yang berlawanan.
2) Supaya bola loncat itu sah, bola itu harus ditepis dengan tangan oleh seorang atau kedua pemain yang melakukan loncatan.
3) Bola loncat harus dilaksanakan di lingkaran tengah antara dua pemain yang mana saja dan masing-masing regu yang berlawanan dan ditunjuk oleh kapten regu.
4) Peloncat hanya boleh menepis bola sebanyak 2 kali dan setelah itu tidak boleh menyentuh bola sampai bola tersebut disentuh oleh salah seorang dari 8 pemain lainnya atau telah jatuh ke lantai atau menyentuh jaring atau papan pantul dalam hal ini, ada 4 kali kemungkinan sentuhan oleh kedua peloncat pada saat bola loncat berlangsung.
5) Ke-8 pemain lainnya tetap berdiri di luar lingkaran sampai bola ditepis.
6) Bila bola tidak ditepis oleh salah seorang atau kedua peloncat atau bila bola menyentuh lantai tanpa ditepis oleh seorang atau kedua peloncat, maka bola loncat harus diulangi.

e. Cara memainkan bola

1) Dalam permainan bola basket, bola dimainkan dengan tangan.
2) Berdiri dengan bola, dengan sengaja menendang bola atau meninju bola merupakan pelanggaran, Yang disebut dengan menendang bola ialah menampar atau menahannya dengan lutut, tiap bagian dari kaki bagian atas kaki / bagian bawah.
3) Menyentuh bola dengan kaki tanpa sengaja bukan merupakan pelanggaran.

f. Kontrol bola

1) Seorang pemain disebut sedang mengontrol bola bila mana:
   a) Ia sedang memegang atau memantul-mantulkan bola dalam permainan
   b) Saat ia dalam posisi akan melakukan lemparan ke dalam.
2) Suatu regu sedang mengontrol bola, apabila:
   a) Salah seorang pemain dari regu tersebut sedang dalam keadaan menguasai bola.
   b) Bola dioperkan di antara pemain dari regu tersebut.

g. Bola masuk & poin yang akan didapatkan

1) Perolehan angka terjadi pada saat bola hidup masuk ke keranjang dari atas atau masuk ketika mengoper bola.
2) Goal yang terjadi di lapangan diberi nilai untuk regunya yang sedang melakukan serangan ke jaring sebagai berikut:
   a) Goal dari lemparan bebas dihitung 1 angka.
   b) Goal dari lapangan dihitung 2 angka.
   c) Goal yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka.

3) Bila salah satu regu tidak sengaja membuat goal dan lapangan ke jaringnya sendiri, angkanya akan dicatat sebagai goal yang dibuat oleh kapten lawannya.
4) Jika regu dengan sengaja membuat goal dijaringnya sendiri, maka hal itu merupakan suatu pelanggaran dan tidak dihitung.
5) Jika seorang pemain dengan tidak sengaja menyebabkan bola masuk jaring dari bawah, permainan dilanjutkan dengan bola loncat antara 2 pemain yang berlawanan.
6) Jika seorang pemain dengan sengaja menyebabkan bola masuk dari bawah jaring, maka hal itu merupakan suatu pelanggaran.

7. Lemparan ke dalam dari luar lapangan
   a. Lemparan bola ke dalam yang dilakukan dari luar lapangan atau di belakang garis akhir di ujung lapangan di mana goal itu terjadi.
   b. Menyusul sebuah pelanggaran atau pergantian pemain dan permainan harus dimulai lagi dengan lemparan ke dalam dari luar garis.
   c. Pemain yang akan melempar bola ke dalam harus berdiri dari luar garis seperti yang ditentukan oleh wasit di tempat yang paling dekat dengan titik tempat kejadian pelanggaran atau di tempat saat permainan dihentikan.

8. Pembatasan

Pemain yang harus melakukan lemparan ke dalam tidak boleh melanggar ketentuan berikut:

a. Menyentuh bola di lapangan sebelum disentuh pemain lain.
b. Melangkah ke lapangan sebelum atau sambil melepas bola.
c. Menahan bola lebih dan 5 detik.
d. Melempar bola melewati papan pantul kepada pemain lain di lapangan.
e. Melempar bola dari lapangan depan kepada anggota dari satu regu yang ada di lapangan belakang.
f. Bola menyentuh daerah luar lapangan/menyentuh tiang penyangga jaring atau memasukkan bola ke jaring sebelum dioper kepada pemain di lapangan untuk lemparan ke dalam.

D. Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat popular di Indonesia, olahraga ini hampir dimainkan oleh seluruh kalangan dipelosok tanah air.

Banyak sudah prestasi yang terukir dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia internasional. Karena itu pemerintah sangat besar perhatiannya terhadap olahraga bulutangkis ini. Salah satu usaha yang dilakukannya adalah dengan

memasukan cabang olahraga ini kedalam kurikulum pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi.

Dengan masuknya olahraga bulutangkis kedalam kurikulum pendidikan di Indonesia diharapkan proses pemasalan, pembibitan dan prestasi dapat terus berjalan, sehingga prestasi olahraga ini dapat terus dipertahankan.

Olahraga bulutangkis di Indonesia merupakan cabang olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, disamping sepak bola, bola volley, dan beberapa cabang olahraga yang lain. Perkembangan yang nyata dimulai sejak tahun 1958, dimana untuk pertama kalinya Indonesia mengikuti kejuaraan dunia dan sekaligus muncul sebagai pemenang dengan merebut Piala Thomas. Kejuaraan ini dimulai sejak tahun 1949, untuk memperebutkan piala bergilir dari Sir George Thomas, yang sampai sekarang dikenal dengan kejuaraan Thomas Cup, sebagai lambang supremasi bulutangkis dunia untuk beregu putra yang diadakan setiap 2 tahun sekali.

Sedangkan untuk beregu putri, memperebutkan piala bergilir dari Mrs. H.S. Uber, yang pertama kali diselenggarakan pada tahun 1957, dan dikenal sampai sekarang dengan kejuaraan Uber Cup. Kejuaraan ini diadakan setiap 2 tahun sekali, dan negara yang pertama kali meraih Piala Uber adalah Amerika Serikat.

Bulutangkis memang jenis olahraga yang sangat cocok untuk semua orang, laki-laki atau wanita, tua, muda, dan anak-anak. Hal itu disebabkan oleh mudahnya permainan ini dilakukan, alat pemukulnya ringan, bola gampang dipukul, dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Jenis pukulannya bermacam-macam, peraturan permainannya cukup sederhana. Namun untuk dapat menjadi seorang pemain yang baik dibutuhkan ketekunan, kemauan yang kuat, penguasaan teknik dan taktik, penguasaan langkah kaki, dan pengalaman latihan maupun pertandingan yang cukup lama.

Hal ini disebabkan didalam permainan bulutangkis, variasi pukulannya beraneka ragam. Bola dapat dipukul sekeras-kerasnya dengan seluruh kekuatan, tetapi dapat pula dipukul selembut-lembutnva dengan menggunakan kehalusan perasaan.

Pukulan-pukulan yang hanyak dilakukan dengan gerakan-gerakan pergelangan langan secara cepat dapat dengan tiba-tiba mengubah arah, hingga variasi gerakan ini dapat melahirkan jenis-jenis pukulan tipuan yang sangat membingungkan. Diperlukan kerja kaki yang cepat dan rapi untuk dapat mengejar bola yang simpang siur dalam permaian, kecepatan reaksi mata, dan reaksi gerak sangat diperlukan. Oleh karenanya dalam waktu yang singkat badan dapat menjadi lelah, karena seluruh otot, jantung, dan paru-paru harus bekerja keras untuk mengimbangi gerakan bola. Keuletan, ketabahan, daya tahan, kekuatan. kecepatan, kecermatan, keluwesan, dan akal bercam pur menjadi satu di dalam permainan ini. Tetapi justru inilah yang menjadikan bulutangkis semakin menarik.

Menurut sejarah, bulutangkis berasal dari permainan vang bernama Poona dan berasal dari India. Oleh beberapa pewira tentara kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, pernainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana.

Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucester Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama badminton. Badminton atau bulutangkis kemudian berkembang dibanyak negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda.

Karena sudah cukup luas perkembangannya, maka perlu didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulutangkis internasional dan diberi nama International Badminton Federation (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934, yang beranggotakan persatuan-persatuan bulutangkis dari beberapa negara. Di Indonesia, dibentuk organisasi induk tingkat nasional yaitu Persatuan Bulutangkis Seluruh Indoncsia(PBSl) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

Adapun pertandingan-pertandingan internasional yang penting di antaranya:

a. Kejuaraan All England

Merupakan kejuaraan perorangan dan telah diadakan sejak permulaan abad ke-20. Hingga kini merupakan arena pertandingan yang paling menarik dan diikuti oleh hampir semua pemain terbaik dunia.

b. Kejuaraan Dunia yang Resmi (World Badminton Championship)

Untuk pertama kalinya diadakan pada tahun 1977 bertempat di Malmoe (Swedia), merupakan kejuaraan perorangan.

c. Kejuaraan Asia (Asia Badminton Championship)

Terdiri dari kelompok yunior dan senior (beregu dan perorangan) dan diselenggarakan oleh Asian Badmiton Conferderation (ABC), meliputi seluruh kawasan Asia.

d. Kejuaraan Dunia Beregu

Terdiri dari:

1). Untuk beregu putra disebut Thomas Cup Championship.
2). Untuk beregu wanita disebut Uber Cup Championship
3). Untuk beregu campuran disebut Sudirman Cup
d. Kejuaraan Asian Games, Sea Games, Olimpiade dan lain-lain.

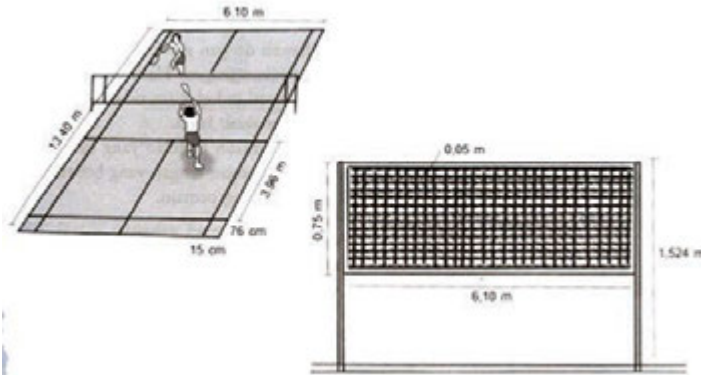
1. Lapangan

Lapangan bulutangkis dapat dibuat di luar maupun di dalam ruangan. Namun, pertandingan resmi harus dilakukan di dalam ruangan, mengingat faktor cuaca yang sangat mempengaruhi jalannya permainan, maka lantai lapangan dapat dibuat dari:

a. Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan di luar ruangan)
b. Lantai semen atau tegel (hard court)
c. Lantai kayu (wooden courf)
d. Lantai dengan karpet sintesis (porta court)

Lapangan permainan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dengan

ukuran:

a. 1) Panjang : 13,40 m
b. 2) Lebar : 6,10 m
c. 3) Lebar masing-masing garis (lines) : 0,05 m

Gambar : lapangan bulutangkis beserta netnya

2. net / jaring
   a. Panjang : 6,10 m
   b. Lebar : 0,75 m
   c. Tinggi :1,525 m
   d. Sepanjang tepi net diberi pita yang lebarnya:0,05 m. Warna jaring gelap.

3. Tiang Net (Posts)

Tinggi tiang net 1,55 m dari lantai, dibuat dari bahan yang cukup untuk menahan tarikan tali net hingga menjadi tegang. Pemasangan harus tepat di atas garis samping untuk double, atau bila tidak mungkin dan terpaksa dipasang di luarnya maka di tempat tiang net yang seharusnya berada diberi pengganti dengan pita putih (kertas, kain) atau kayu tipis tegak lurus dari pita net hingga ke lantai. Penampang tiang bulat dan bergaris tengah 3,8 cm.

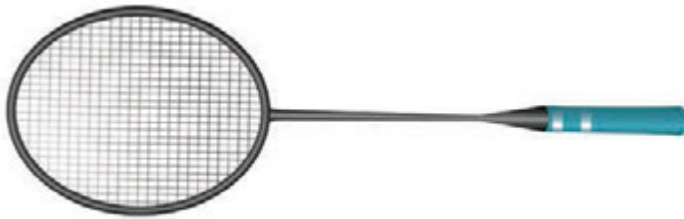
4. Raket

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Raket ada beberapa macam, yaitu dari kayu seluruhnya, kepala kayu dengan batang logam, atau seluruhnya logam. Biasanya kekuatan, daya tahan serta kenyamanan dipakainya tergantung dari kualitasnya.

Beratnya kurang dari 150 gram (tulisan Under -5 pada beberapa raket artinya kurang dari 5 ons, dimana 1 ons = 28,25 gram). Panjang 68 cm, lebar kepala 23 cm.

Jenis-jenis raket:

a. Raket yang berat di bagian atas (kepala), cocok untuk pemain yang bertipe penyerang.
b. Raket yang berat di bagian pegangan (handle), cocok untuk bermain rally dan tipuan.

c. Raket yang seimbang cocok untuk pemain "allround" (serba bisa).
d. Pemeliharaan raket sangat penting, yaitu dengan selalu membersihkan setiap habis dipakai, sedang raket yang berkepala kayu harus dipress dan kemudian disimpan di tempat yang kering.

Gambar: Raket bulutangkis

5. Shuttlecocks (Bola)

Shuttlecocks terdiri dari bagian kepala dan bulu. Shuttlecocks yang baik menggunakan gabus sebagai kepalanya dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Bulu angsa lebih baik, sebab dapat mengurangi lajunya bola serta memberi keseimbangan yang lebih mantap. Yang terpenting karakteristik terbangnya sama. Plastik meskipun tahan lama tetapi kurang nyaman dipakai hingga tidak begitu populer.

Gambar : Shutlecocks

Shuttlecocks berukuran:
a. Panjang bulu bola : 60-70 mm
b. Diameter gabus : 25-28 mm
c. Garis tengah ujung lingkaran bulu: 54 mm
d. Jumlah bulu : 14-16 helai
e. Berat bola : 4,73 - 5,50 gram

E. OlahragaTenis Meja

Mengenai cabang olahraga tenis meja ini sebenarnya dan dari mana asalnya, kapan, dan siapa yang pertama kali menemukannya tidaklah diketahui secara pasti.Pada permulaan abad ke-20, permainan ini mulai berkembang dan mulai mendapat sambutan yang baik terutama di negara Inggris dan benua Eropa pada umumnya.

Mengenai sarana yang dipergunakan sedikit demi sedikit mengalami perubahan. Pertama kali bentuk yang dipergunakan mengalami perubahan semacam raket bulutangkis dengan menggunakan tali permanen sebagai tali senarnya. Jadi, tali ini harus selalu dipanaskan terlebih dahulu sebelum dipergunakan agar berkembang menjadi lebih tegang.

Adapun bolanya yang dipergunakan terbuat dari selluloid. Jadi tidak menggunakan bola tenis dan setiap kali menyentuh meja dan raket selalu

menimbulkan bunyi ping pong. Jadi nama ping pong ini boleh jadi karena perkenaan antara bola dengan meja dan raket.

Khususnya di Indonesia, cabang olahraga tenis meja ini baru dikenal pada tahun 1930. Pada masa itu hanya dilakukan di balai-balai pertemuan orang Belanda sebagai suatu permainan rekreasi. Begitu pula bangsa pribumi yang boleh ikut hanya terdiri dari golongan tertentu yaitu keluarga pamong yang menjadi anggota dari balai pertemuan tersebut.

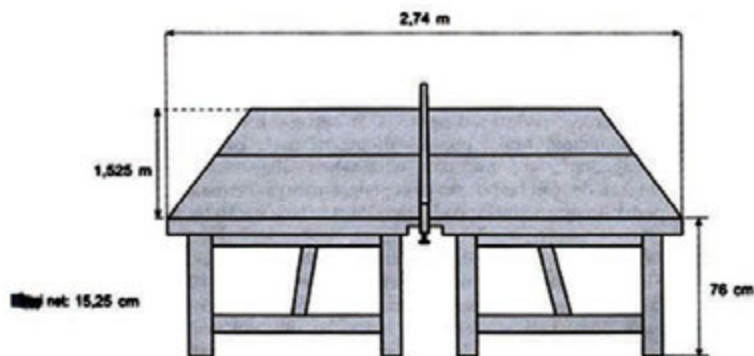
Baru pada tanggal 5 Oktober 1951, beberapa tokoh tenis meja Indonesia mendirikan apa yang disebut Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI). Tahun 1958 dalam konggresnya di Surakarta dirubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Tahun 1960 masuk Federasi tenis Meja Asia dan tahun l961 PTMSI telah pula diterima menjadi anggota penuh dari Federasi Tenis Meja Intemasional atau ITTF (Interational Table Tenis Federation).

1. Fasilitas dan Perlengkapan Tenis Meja

a. Meja

Meja harus terbuat dari kayu keras berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran :

1) Panjang : 2,74 m
2) Lebar : 1,52 m
3) Tebalmeja : 3cm
4) Lebar garis sisi : 1 cm
5) Tinggi meja dari lantai : 76 cm

Gambar : meja

b. Jaring(Net)

Panjang jaring termasuk tali penggantungnya 183 cm, tinggi jaring tersebut sepanjang penggantungnya diatas permukaan meja 15,25 cm. Sedang bagian bawah jaring tersebut harus rapat menyentuh bidang permainan sepanjang jaring tersebut. Net ini terpasang pada tiang yang menonjol ke luar tingginya 15,25cm.

c. Bola

Harus mutlak berbentuk bulat, terbuat dari bahan selluloid putih dengan

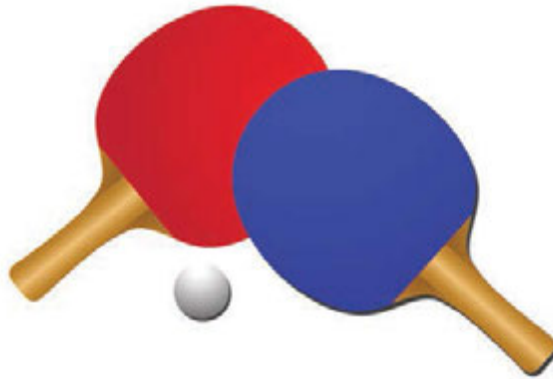
ukuran:

1) Berat : 24,0 - 25,3 gram
2) Diameter : 37,2-38,2 mm

d. Bed atau Raket

Tidak ada ketentuan atau persyaratan mengenai ukuran, bentuk maupun berat raket atau bed. Permukaannya harus berwarna gelap dan pudar. Bahan terbuat dari kayu untuk bidang pemukulnya tidak bersambung, sama tebal, datar, dan kaku.

Apabila bidang pemukulnya dilapisi karet pada kedua bidangnya, maka lapisan boleh salah satu atau kedua-duanya terdiri atas :

1) Karet berbintik biasa, dengan bintiknya menonjol keluar dan tebalnya tidak melebihi 2 mm.
2) Sandwich (penyelipan), terdiri atas lapisan karet busa yang dilapisi oleh karet biasa, menonjol keluar maupun ke dalam dengan tebal lapisan pada tiap permukaan tidak melebihi 4 mm.

Gambar : bed /raket dan bolanya